

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESCENARIOS PARA LA PRÁCTICA DEL
CICLOMONTAÑISMO EN PEREIRA**

**ÁNGEL ENRIQUE RUIZ RAMÍREZ
LINA MARÍA SOTO OSORIO**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PEREIRA
2010**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESCENARIOS PARA LA PRÁCTICA DEL
CICLOMONTAÑISMO EN PEREIRA**

**ÁNGEL ENRIQUE RUIZ RAMÍREZ
LINA MARÍA SOTO OSORIO**

**Trabajo de grado para optar al título de:
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación**

**Director:
JANIER DE JESÚS OROZCO SALAZAR
Profesional de Ciencias del Deporte y la Recreación**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PEREIRA
2010**

Nota de Aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Fecha: _____

DEDICATORIA

Queremos dedicar este trabajo a Dios principalmente porque es nuestra luz en este camino llamado vida, a nuestras familias que fueron y han sido acompañantes incondicionales en esta aventura de vivir. A mi novia Johana por ser una persona incondicional durante todo este proceso. A mi esposo Gerardo Rojas por todo su apoyo y comprensión, a mi hermana María Helena Soto que nos ilumina desde la eternidad. A todos los docentes del programa Ciencias del Deporte y la Recreación por orientarnos y brindarnos todas las herramientas necesarias para ser mejores profesionales y personas de este hermoso país llamado Colombia. A nuestra bella ciudad por permitirnos conocer más acerca de sus hermosos escenarios naturales.

Ángel Enrique Ruíz Ramírez

Lina María Soto Osorio

AGRADECIMIENTOS

A todas aquellas personas que nos acompañaron y apoyaron en este proceso, brindándonos toda la ayuda necesaria para culminar nuestro trabajo. Al profesor Janier Orozco por sus enseñanzas y compañía y por continuar el legado y estilo de vida que dejó el profesor Diego Durango. Al profesor John Jairo Trejos por toda su orientación, paciencia y ayuda brindada. A nuestras familias por el apoyo incondicional durante nuestro proceso educativo. A la Secretaria Municipal de Deportes y Recreación de Pereira por creer en nuestro proyecto. Al administrador del medio ambiente y amigo Mauricio Alejandro Echeverry por sus enseñanzas y motivación; también a todos nuestros compañeros y amigos presentes en este proceso de formación.

CONTENIDO

pág.

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:	23
2. JUSTIFICACIÓN	24
2.1 APORTES	24
2.2 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS	25
2.2.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico:	25
2.2.2 De fortalecimiento y capacidad científica nacional:	25
2.2.3 De apropiación social de conocimiento:	26
2.2.4 Impactos esperados:	26
2.3 VIABILIDAD:	26
3. OBJETIVOS	28
3.1 GENERAL	28
3.2 ESPECÍFICOS	28
4. MARCO REFERENCIAL	29
4.1 MARCO CONTEXTUAL	29
4.1.1 Generalidades de Pereira:	29
4.1.1.1 Localización:	29
4.1.1.2 Límites:	29
4.1.1.3 Población:	29
4.1.1.4 Geografía:	29
4.1.1.5 Clima:	29
4.1.2. Ley 181 de 1995	30
4.1.3 Ley 300 de 1996	30
4.1.4 Las Capacidades Coordinativas y su Relación con el Ciclismo de Montaña	30
4.2 MARCO TEÓRICO	31
4.2.1 El Ciclomontañismo	31
4.2.2 Niveles de dificultad	34
4.2.3 Estado de las vías	35

4.3 ESTADO CIENTÍFICO ACTUAL.....	36
4.3.1 Alternativas Físico-Deportivas y Recreativas de Aventura en Escenarios Naturales del Municipio de Dos Quebradas:.....	36
4.3.2 Agencia de turismo Ciclo aventureros	36
5. METODOLOGÍA.....	38
5.1 DISEÑO.....	38
5.2 POBLACIÓN.....	38
5.3 VARIABLES.....	38
5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	41
5.4.1 Descripción del instrumento:	41
5.4.2 Validación:.....	44
5.5 EVALUACIÓN ÉTICA:.....	45
6. RESULTADOS:.....	47
6.1 ACCESIBILIDAD, ESTADO DE LAS VÍAS Y ALTITUD DE LOS CORREGIMIENTOS DE PEREIRA:.....	47
6.2. ESCENARIOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLO MONTAÑISMO EN PEREIRA:.....	50
6.2.1 Corregimiento La Florida:.....	50
6.2.2 Corregimiento La Bella:.....	55
6.2.3 Corregimientos de Combia Alta y Combia Baja:.....	59
6.2.4 Corregimiento de Tribun:.....	63
6.2.5 Corregimiento de Altagracia:.....	69
6.2.6 Corregimiento de Arabia:.....	73
6.2.7 Corregimientos de Morelia y Estrella – La Palmilla:.....	76
6.2.8 Corregimiento de Cerritos:.....	80
6.2.9 Corregimientos de Caimalito y Puerto Caldas:.....	83
6.2.10 Zona urbana del municipio de Pereira:.....	86
7. DISCUSIÓN:.....	87
8. CONCLUSIONES:.....	90
9. RECOMENDACIONES:.....	92
10. BIBLIOGRAFÍA:.....	93

LISTA DE CUADROS

Cuadro		pág.
Cuadro 1.	De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico:.....	25
Cuadro 2	De fortalecimiento y capacidad científica nacional:.....	25
Cuadro 3.	De apropiación social de conocimiento:.....	26
Cuadro 4.	Impactos esperados:.....	26
Cuadro 5.	Variables:.....	38

LISTA DE FIGURAS

FIGURAS		Pág.
Figura 1	Número de vías de accesibilidad en los corregimientos de Pereira:.....	48
Figura 2.	Número de rutas de ciclo montañismo (por tramos) según su estado:.....	48
Figura 3.	Altitudes (msnm) que tienen los corregimientos de Pereira:.....	49
Figura 4.	Máximas altitudes en los corregimientos de Pereira de acuerdo a sus respectivas veredas:.....	49
Figura 5.	Relación Distancia – Altitud de la ruta Iglesia Padre Pacho Vereda San José – Corregimiento La Florida – Vereda La Colonia – Vereda El Manzano – Autopista del Café – La 14:.....	51
Figura 6.	Relación de Distancia- Altitud de la ruta Iglesia Padre Pacho – Vereda San José – Corregimiento La Florida – Vereda El Manzano Alto – Vía La Colonia/El Manzano – Vía La Suiza/ La Florida – La Florida:.....	52
Figura 7.	Relación Distancia – Altitud de la ruta Iglesia Padre Pacho – Vereda San José – Vereda El Porvenir – Vereda La Bananera – Corregimiento La Florida – Vereda La Suiza – Vereda El Cedral:.....	53
Figura 8.	Relación Distancia –Altitud de la ruta Iglesia Padre Pacho – Vereda San José – Vereda Mangas – Vereda La Bananera – Vereda El Cedralito – Corregimiento La Florida:.....	54
Figura 9.	Relación Distancia –Altitud de la ruta UTP – Vereda Mundo Nuevo – Parcelación Los Laguitos – Vereda Estrella Morrón – Corregimiento La Bella – Vereda La Colonia:.....	55
Figura 10.	Relación Distancia –Altitud de la ruta Barrio Villa Santana – Vereda El Chocho – Vereda El Chocho Alto - Vereda Estrella Morrón:.....	56
Figura 11.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Barrio Kennedy – Vereda Canceles – Barrio El Remanso – Parcelación Los Laguitos:.....	57
Figura 12.	Relación Distancia - Altitud de la ruta centro comercial La 14 – vereda El Salado – Vereda Mundo Nuevo – UTP.....	58
Figura 13.	Relación Distancia – Altitud de la ruta Avenida 30 de Agosto – Desvío El Pollo / Combia – Vía Veredas Guayabo/Honda – Vereda San Marino – Vereda Estación Pereira:.....	59

Figura 14.	Relación Distancia – Altitud de la ruta Avenida 30 de Agosto – Vereda Crucero de Combia- Vereda Pital de Combia – Vereda Alto Erazo- Barrio Parque Industrial:.....	60
Figura 15.	Relación Distancia – Altitud de la ruta Avenida 30 de Agosto – Vereda Crucero de Combia – Vereda La Bodega – Vereda San Vicente – Vereda La Convención – Veredas Amoladora Alta y Baja – Vereda Pital de Combia:.....	61
Figura 16.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Barrio Parque industrial – vereda La Ratонера – Parque El Voladero – Vereda La Cuchilla – Vereda El Mango – Vereda El Pital de Combia:.....	62
Figura 17.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Vereda Huertas – Barrio Panorama (Cuba) – Bomba de Corales:.....	63
Figura 18.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda Tribunales Y – Vereda La Gramínea – Desvío a las Veredas Yarumal-Alegrías – Corregimiento Altagracia – Glorieta San Joaquín – Bomba de Corales:.....	64
Figura 19.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda El Jordán – Vereda La Gramínea – Corregimiento de Altagracia – Glorieta San Joaquín – Bomba de Corales:.....	65
Figura 20	Relación Distancia – Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda Tribunales “Y” – Vereda Montelargo – 2500 Lotes (Cuba):.....	66
Figura 21.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda tribunales “Y” – Vía Montelargo – Vereda La Gramínea – Desvío a las veredas Yarumal y Alegrías – Vereda Alegrías – Río Cestillal – Vereda Yarumal – Vereda Santa Barbará – Autopista del Café – Centro Comercial La 14:.....	67
Figura 22.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda El Jordán – Entrada a Santa Barbará – Entrada a la Vereda Manzano – Vereda Vista Hermosa – Vereda La Bulgaria – Vereda La Colonia:.....	68
Figura 23.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Altagracia – Desvío a las Veredas Yarumal y Alegrías – Vereda La Gramínea – Vía Vereda Montelargo - Vereda Tribunales “Y” – Ecohotel La Casona – Centro Comercial La 14:.....	69
Figura 24.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales –	

	Corregimiento de Altagracia – Vereda La Gramínea – Vereda El Jordán – Centro Comercial La 14:.....	70
Figura 25.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Vía La Carrilera – Vereda El Retiro – Vereda El Jazmín – Corregimiento de Altagracia – Bomba de Corales:.....	71
Figura 26.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Vía La Carrilera – Vereda La Selva – Vereda El Jazmín – Corregimiento de Altagracia – Bomba de Corales:.....	72
Figura 27.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Vía antigua Carrilera – Vereda La Selva – Vereda Betulia – Vereda Sucre – Corregimiento de Arabia – Corregimiento Altagracia – Bomba de Corales:.....	73
Figura 28.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Altagracia – Corregimiento de Arabia – Veredas Pérez Alto y Bajo – Club de Golf Santa Bárbara (vía Armenia) – Centro Comercial La 14:.....	74
Figura 29	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales Corregimiento de Altagracia – Corregimiento de Arabia – Desvío a la Vereda Miralindo – Vereda San Carlos:.....	75
Figura 30.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín –Vía Antigua La Carrilera – Vereda La Selva – Vereda Betulia – Vereda Sucre:.....	76
Figura 31.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín – Barrio Nuevo Sol – Vereda Tres Puertas – Pueblito Cafetero – Bomba de Corales:.....	77
Figura 32.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín – Vereda Santa Teresa – Corregimiento de Morelia (vereda Morelia):.....	78
Figura 33	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín – Entrada Barrio Nuevo Sol – Vereda La Siria – Caserío Nueva Siria – Corregimiento de Morelia:.....	79
Figura 34.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín – Entrada a las Veredas El Cóngolo y La Bamba – Vereda El Cóngolo – Vereda La Bamba – Quebrada La Cristalina – Vereda El Retiro – Vereda El Jazmín – Corregimiento de Altagracia:.....	79
Figura 35.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Pueblito Cafetero – Vía Cerritos – El Tigre – Hacienda San Felipe:.....	80
Figura 36.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales –	

	Entrada a El Tigre – Entrada a la Vereda Galicia – Vereda Galicia – Vereda Estación Villegas – Corregimiento de Cerritos – Glorieta Av. El Pollo- Av. Sur – Av. 30 de Agosto (Maraya) – Parque Olaya Herrera:.....	81
Figura 37.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Entrada a El Tigre – Entrada a Cafelia – Salida vía La Virginia - Cerritos – Corregimiento de Cerritos – Glorieta Av. El Pollo- Av. Sur – Av. 30 de Agosto (Maraya) – Parque Olaya Herrera:.....	82
Figura 38	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Cerritos – Entrada al Corregimiento de Puerto Caldas (Papales Nacionales) – Puente Blanco (Quebrada Chapas) – Salida vía Cartago - Pereira – Corregimiento de Cerritos – Glorieta Av. El Pollo- Av. Sur – Av. 30 de Agosto (Maraya) – Parque Olaya Herrera:.....	84
Figura 39.	Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Cerritos – Entrada al corregimiento de Puerto Caldas (Papales Nacionales) – Puente Blanco (Quebrada Chapas) – Corregimiento de Caimalito (puente Bernardo Arango) – Corregimiento de Cerritos – Glorieta Av. El Pollo- Av. Sur – Av. 30 de Agosto (Maraya) – Parque Olaya Herrera:.....	85

LISTA DE FOTOGRAFÍAS

Fotografías	Pág.
Fotografía 1.	Corregimiento La Florida:..... 50
Fotografía 2.	Corregimiento La Bella:..... 55
Fotografía 3.	Corregimientos de Combia Alta y Combia Baja:..... 59
Fotografía 4.	Corregimiento de Tribunias:..... 63
Fotografía 5.	Corregimiento de Altagracia:..... 69
Fotografía 6.	Corregimiento de Arabia:..... 73
Fotografía 7.	Corregimientos de Morelia y Estrella – La Palmilla:..... 76
Fotografía 8.	Corregimiento de Cerritos:..... 80
Fotografía 9.	Corregimiento de Puerto Caldas:..... 83
Fotografía 10.	Corregimiento de Caimalito:..... 83
Fotografía 11.	Pista de ciclomontañismo Parque Metropolitano del Café:..... 86

ANEXOS

Anexos	Pág.
ANEXO 1. Instrumento de recolección de información:	49
ANEXO 2. Ficha técnica del recorrido:	50
ANEXO 3. Registro fotográfico:	105

RESUMEN

Las actividades de deporte aventura han adquirido un gran auge durante los últimos años y el ciclo montañismo no ha sido la excepción, viéndose beneficiado por la gran cantidad de escenarios naturales con que cuenta algunas ciudades en el área rural. Del mismo modo se suma la necesidad que tiene el ser humano de alejarse de la rutina diaria y el estrés que se viven dentro de las ciudades, lo que lo lleva a aventurarse a conocer nuevos espacios naturales a través de la bicicleta de montaña; es así como nace el deporte del ciclo montañismo, y se convierte a través de los años en una variante más del ciclismo con diferentes modalidades que van de acuerdo al estilo, la técnica, el terreno y hasta el tipo de bicicleta.

Para el desarrollo de este deporte y sus modalidades se requieren contar con los escenarios idóneos para la práctica del mismo que regularmente son espacios naturales tales como montañas, desiertos, caminos destapados, trochas y cualquier lugar que involucre el medio ambiente y se pueda cruzar con una bicicleta de montaña. En adición el municipio de Pereira cuenta con los escenarios ideales para la práctica del ciclo montañismo precisamente por sus condiciones topográficas, físicas y climáticas, siendo un área especial para el desarrollo de este deporte, según las observaciones hechas y los registros obtenidos con el instrumento de medición durante el desarrollo de esta investigación.

Pereira es un municipio comercial ubicado en el centro occidente de la cordillera central, presenta una topografía de declives y pendientes surcadas, situación que hace de este un lugar ideal para la práctica el ciclo montañismo¹, además cuenta con doce corregimientos rurales y allí mismo un número significativo de veredas que tiene vías idóneas para el desarrollo de este deporte. Los corregimientos de La Florida y La Bella ubicados al oriente del municipio cuentan con gran cantidad de rutas a grandes altitudes excelentes para la práctica del ciclismo de montaña; Tribunales, Altagracia y Arabia situados en el centro y sur de Pereira se unen por la red vial de caminos rurales y los convierten en escenarios propios para este deporte, al igual que los corregimientos de Combia Alta y Baja acomodados más al norte del municipio. Cerritos, Caimalito y Puerto Caldas se encuentran ubicados en la parte más occidental de Pereira y presentan una topografía diferente a los anteriores corregimientos debido a sus altitudes más bajas, pero al mismo tiempo ofrecen una red de caminos aptos para el tránsito de bicicletas de montaña. También Morelia y La Estrella- La Palmilla tienen recorridos y salidas a otros corregimientos y sirven de conectores para la exploración de nuevas rutas y caminos. Así pues Pereira cuenta con gran variedad de rutas, recorridos, caminos, vías, trochas, y escenarios ideales para el ciclismo de montaña, por la diferencia de altitudes y condiciones topográficas que pueden ofrecer cada uno de sus corregimientos ubicados en todos los puntos cardinales de la ciudad y al mismo tiempo brindan un espacio para la recreación, el turismo ecológico y el fomento a la práctica del deporte y la actividad física de la región.

¹ ALCALDIA DE PEREIRA. Generalidades: Así es Pereira. [artículo de internet] Alcaldía de Pereira 2008 p. 2-3. Disponible en: www.pereira.gov.co [consulta: 08 de septiembre de 2009]

Identificar, estas nuevas alternativas que brinda el municipio de Pereira permite aumentar significativamente la participación las personas en las actividades al aire libre como la práctica del ciclo montañismo, favoreciendo la calidad de vida de la población, el desarrollo social, político y cultural de la región a través del fomento de la recreación, la actividad física y el turismo.

Palabras claves: ciclo montañismo, escenarios naturales, bicicleta de montaña, corregimientos, rutas, recreación, actividad física, turismo, desarrollo, Pereira.

SUMMARY

Adventure sport activities have acquired a boom in recent years and the mountain biking has not been the exception, being benefited by the large number of natural scenery of some cities in rural areas. Similarly joins the need humans have to be away from the daily routine and stress living in cities, leading to venture to know new natural mountain bike spaces; that is how the mountain biking sport is born, it becomes with time a variant for cycling with different modalities according to the style, technique, the ground and to the type of bike.

For the development of the sport and its procedures require the scenarios ideal for the practice of the same regular me are natural areas such as mountains, desert, dirt roads, trail and anywhere that involve the environment and can be crossed with a mountain bike. This is why Pereira municipality has the ideal scenarios for practicing the mountain biking, because of topographic, physical and climatic conditions being a special area for the development of the sport, according to the comments made and records obtained from the measuring instrument during the development of this research.

Pereira is a commercial municipality located in the West of the central range, presents declines and furrowed outstanding topography situation which makes this an ideal place to practice Mountain biking, also has 12 rural localities and there same a significant number of paths that is suitable for development of the sport routes. The localities of La Florida and La Bella located east of the municipality have lots of excellent high altitudes for the practice of mountain biking routes, grandstands, located in the Centre and South of Pereira Altagracia and Arabia are joined by the road network of rural roads and make themselves great areas for this sport, as well as the communities of Combia high and low arranged more North of the municipality scenarios. Cerritos, Caimalito and Puerto Caldas are located in the western part of Pereira and are different from the previous communities due to their lower altitudes, topography but at the same time offer a network of trails suitable for mountain bike traffic. Also Morelia and La Estrella – La Palmilla have trails and roads to other communities and provide connectors for the exploration of new routes and roads. As you see, Pereira has variety of routes, paths, roads, tracks, trail, and ideal scenarios for mountain biking, the difference of altitude and topographic conditions that can provide each of their communities in all the cardinal points of the city and at the same time provide a space for recreation, ecotourism and the promotion of the practice of sport and physical activity in the region. Identifying these new choices that the municipality of Pereira provides, allows to significantly encourages people to practice Mountain biking, which promotes outdoor activities and also promoting the quality of life of the population, social, political, and cultural development of the region through the promotion of recreation, physical activity and tourism.

Key words: Mountain biking, natural landscapes, routes, recreation, physical activity, tourism, development, Pereira

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La carencia de programas y proyectos de desarrollo enfocados al crecimiento turístico del municipio y el escaso conocimiento que se tiene acerca de los escenarios naturales ideales para la práctica del ciclo montañismo, permiten desarrollar este proyecto de investigación como una alternativa para aquellas personas interesadas en conocer e identificar las distintas alternativas que tienen para aventurarse en una bicicleta de montaña y al mismo tiempo fomentar la práctica del deporte, la actividad física, la recreación y el turismo ambiental.

Por tal razón se plantea la identificación de los escenarios más apropiados en el municipio de Pereira que brinden la posibilidad de realizar el ciclo montañismo como una opción más para hacer deporte, aprovechar el tiempo libre y fomentar el turismo ambiental de la región.

Pregunta Problema:

¿Cuáles son los escenarios para la práctica del ciclo montañismo en Pereira?

2. JUSTIFICACIÓN

2.1 APORTES

A pesar de que el ciclo montañismo es un deporte relativamente joven ha adquirido un gran auge en los últimos años en Colombia y específicamente en el eje cafetero, debido a la necesidad de los habitantes de alejarse del estrés de la vida cotidiana y por medio de una bicicleta de montaña poder apartarse de la ciudad y llegar a sitios naturales ubicados en el área rural del municipio.

En la práctica del ciclo montañismo se requiere contar con escenarios naturales para el desarrollo del mismo; escenarios que aún son desconocidos por muchos adeptos que lo practican y que no cuentan con la suficiente información para acceder a los sitios ideales para realizarlo. Es común ver a los amantes del ciclo montañismo acceder a las diferentes rutas y lugares sin conocer algunos parámetros importantes a la hora de aventurarse en la montaña, tales como la distancia, el tiempo de duración, el grado de dificultad, vías de retorno y salida, entre otros. Y qué decir de aquellos que aun no conocen e identifican las distintas alternativas de accesibilidad que ofrece el municipio en la parte rural a la hora de practicar este deporte.²

El municipio de Pereira cuenta con innumerables recursos ecológicos que permiten el desarrollo del ecoturismo a través de distintas alternativas de deporte aventura como el *trekking*, el parapente, el campismo, el *canopy*, el *rappel*, la escalada natural y el ciclo montañismo, este ultimo de mayor acogida por los amantes del deporte *outdoor* en el mundo.³

Pereira no es la excepción a la hora de preferir el ciclo montañismo como la mejor opción para aventurarse a conocer las áreas rurales del municipio y predomina la bicicleta de montaña como la mejor alternativa para visitar los sitios eco turísticos de la región como los corregimientos de La Florida, La Bella y Combia, además de las veredas La Suiza, El Cedral y El Manzano.

Fortalecer esta alternativa recreativa y deportiva puede llegar a generar un desarrollo turístico, cultural, deportivo, económico y social para la región, mejorando así el turismo ecológico, fomentando la creación de empresas, clubes y asociaciones enfocadas a la prestación de servicios de turismo y actividades físico-deportivas y recreativas, sin olvidar la disminución de problemas de salud (enfermedades crónicas no transmisibles) que se pueden llegar a prevenir a través de programas y proyectos de actividad física que buscan el mejoramiento de la calidad de vida de la población.

² ROMANINI, Vinicius y UMEDA, Marjorie. Esportes de aventura ao seu alcance. Sao pablo: BEI, 2002. 177 p.

³ LE BRUN, Dominique. Deportes de aventura: escalada, Mountain Bike, Rafting, Canoa, Piragüismo, parapente, salto. Paris: editorial Tikal Ediciones, 1995. 159 p.

El interés por parte de la población en general hacia el ciclo montañismo ha ido aumentando en los últimos años, gracias a la búsqueda constante del ser humano de acceder a escenarios naturales que le permitan vivir una aventura que satisfaga sus necesidades físicas y mentales en búsqueda de su desarrollo integral.

Las condiciones físicas, topográficas y climatológicas son factores fundamentales para determinar el potencial de la región a la hora de practicar el ciclo montañismo como medio desarrollo individual y colectivo, así pues para la práctica de este deporte es importante conocer e identificar los escenarios naturales con que cuenta el municipio de Pereira y al mismo tiempo se requiere contar con los espacios idóneos (rutas de acceso y salida, sitios de interés, distancia y tiempo de duración) para el desarrollo del mismo.

2.2 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

2.2.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico:

PRODUCTO	INDICADOR	BENEFICIARIO
-Caracterización de los escenarios potenciales del municipio para su utilización en prácticas deportivas y recreativas de ciclo montañismo, para la mejora de la calidad de vida de la población.	-Instrumentos de recolección de información diligenciados en cada ruta de ciclo montañismo natural.	-Deportistas pertenecientes a clubes de ciclo montañismo Interesados en las actividades físico-deportivas y recreativas de aventura, habitantes de la región, administración municipal y estudiantes del área de deportes y administración del medio ambiente.

2.2.2 De fortalecimiento y capacidad científica nacional:

PRODUCTO	INDICADOR	BENEFICIARIO
-Fortalecimiento de la línea de Investigación de actividad física y cultura de la salud	-La investigación realizada en esta área.	-Universidad Tecnológica de Pereira Programa Ciencias del Deporte y la Recreación, línea de Investigación de actividad física y cultura de la salud.
-Mayor consolidación de la línea de Investigación de	-Nueva investigación realizada en la línea.	-Universidad Tecnológica de Pereira, Programa

actividad física y cultura de la salud.		Ciencias del Deporte y la Recreación línea de Investigación de actividad física y cultura de la salud.
---	--	--

2.2.3 De apropiación social de conocimiento:

PRODUCTO	INDICADOR	BENEFICIARIO
- Mapa geográfico sobre los escenarios ideales para practicar ciclo montañismo en Pereira	Mapa impreso	-Estudiantes de Ciencias del Deporte y la Recreación, clubes de ciclomontañismo de Pereira, amantes del ciclo montañismo de la ciudad.

2.2.4 Impactos esperados:

IMPACTO ESPERADO	PLAZO	INDICADOR	SUPUESTO
-Conocimiento al público a cerca de nuevos espacios y escenarios para la práctica del ciclo montañismo en Pereira	Mediano	Mayor utilización de los espacios naturales e incremento en la práctica del ciclo montañismo.	-Recuperación de los escenarios naturales del municipio e incremento del ciclo montañismo como una actividad recreo deportiva
Fomento de la práctica del ciclo montañismo en el municipio	Largo	Mayor concurrencia de los habitantes del municipio a las zonas rurales a través de bicicletas de montaña	-Aprovechamiento de los recursos y los espacios naturales para la práctica del ciclo montañismo en el municipio.

2.3 VIABILIDAD

El proyecto de investigación en la identificación de los escenarios para la práctica del ciclo montañismo en el municipio de Pereira es posible debido a que se tienen todos los recursos necesarios para el desarrollo de la misma; en primer lugar se cuenta con una bicicleta de montaña para la práctica del *Cross country* o campo traviesa, la cual es ideal para la exploración de todo tipo terreno y cuenta con todos los componentes necesarios para adentrarse a realizar el trabajo de campo. Por otra parte se cuenta con dos objetos de medición muy importantes a la hora de recoger los datos necesarios para la investigación como son el velocímetro y GPS. Ambos pueden calcular distancia total, tiempo, duración, velocidad, coordenadas, datos necesarios para una real identificación de los escenarios ideales para la práctica del ciclo montañismo en el municipio de Pereira. Pero más allá de

los instrumentos de medición y exploración está la importancia de la investigación, que radica en la identificación de espacios para la práctica de un deporte como el ciclo-montañismo que ha adquirido gran fuerza en la región en los últimos años y que a pesar de contar con numerables escenarios naturales para su práctica no posee aún una guía que permita reconocer las diferentes alternativas para el desarrollo de la misma. Por consiguiente esta investigación de tipo descriptiva permite dar un norte en la cuantificación e identificación de escenarios ideales para realización de actividades deportivas y recreativas tales como el ciclo montañismo en la región.

3.OBJETIVOS

3.1 GENERAL

Caracterizar y describir los escenarios y rutas para la práctica del Ciclo montañismo en Pereira utilizando como medio un instrumento de recolección de datos.

3.2. ESPECÍFICOS

- Realizar un mapa geográfico donde se describan las rutas, vías de acceso y sitios de interés para la práctica del ciclo montañismo en el municipio de Pereira.
- Representar las rutas de ciclomontañismo de Pereira con ayudas virtuales como Google Earth y Wikiloc

4.MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO CONTEXTUAL

4.1.1 Generalidades de Pereira

Localización

El Municipio de Pereira está localizado a 4 grados 49 minutos de latitud norte, 75 grados 42 minutos de longitud y 1.411 metros sobre el nivel del mar; en el centro de la región occidental del territorio colombiano, en un pequeño valle formado por la terminación de un contra fuerte que se desprende de la cordillera central. Su estratégica localización central dentro de la región cafetera, lo ubica en el panorama económico nacional e internacional, estando unido vialmente con los tres centros urbanos más importantes del territorio.

4.1.1.2 Población

Consta de 488.839 personas de las cuales 410.535 se encuentran en el área urbana localizadas en 19 comunas y 78.304 en el área rural en 12 corregimientos.

4.1.1.3 Geografía

El Municipio de Pereira, cuenta con pisos térmicos que van desde las nieves perpetuas (Nevado de Santa Isabel a 5.200 msnm) en límites con el Departamento del Tolima, hasta pisos cálidos a 900 msnm y a orillas del río Cauca. Por lo tanto, presenta distintas alternativas de uso agrícola. De hecho, existen áreas de bosques para protección de cuencas, zonas de diversificación y medias conocidas como la zona cafetera y zonas cálidas con actividad ganadera y agrícola (piña, caña de azúcar, caña panelera y pasto). La ciudad de Pereira se encuentra a una altura promedio de 1.411msnm y cuenta con una temperatura promedio de 21°C.

4.1.1.4 Clima

El suelo de Pereira se distribuye según sus climas así: Clima cálido el 9.9 %, clima medio el 60.7 %, clima frío el 11.5%, páramo 17.7%, su precipitación media anual es de 2.750 mm.

Esta característica climática y la conformación de los suelos, brinda también una variedad en la cobertura vegetal y paisajística, potencializando el municipio de Pereira con una de las biodiversidades más ricas de la nación. No obstante, la ciudad se presenta como zona de

alta vulnerabilidad sísmica por el tipo de suelos que la conforman y por las fallas geológicas que la atraviesan.⁴

4.1.2 Ley 181 de 1995:

"Sistema del deporte", la práctica del ciclo montañismo, es una herramienta eficaz, para el fomento del deporte y la actividad física, un medio de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.

4.1.3 Ley 300 DE 1996

"ley general de turismo", al dar a conocer las rutas de ciclo montañismo, se aporta a la función social de dar a conocer atractivos naturales de nuestro municipio. Capacidad de carga. Es el nivel de aprovechamiento turístico (número de personas), que una zona puede soportar asegurando una máxima satisfacción a los visitantes y una mínima repercusión sobre los recursos naturales y culturales. Esta noción supone la existencia de límites al uso, determinada por factores medio ambientales, sociales y de gestión que define la autoridad ambiental.

4.1.4 Las Capacidades Coordinativas y su Relación con el Ciclismo de Montaña

La anterior, es una monografía realizada por el licenciado Carlos Andrés Álvarez Soto y asesorada por el licenciado Alberto Duque como un informe final del seminario de énfasis de entrenamiento deportivo publicado por la Universidad de Antioquía y el Instituto de Educación Física de Medellín en el año 2009. Esta investigación trata la importancia de las capacidades coordinativas en el deporte del ciclo montañismo, que a pesar de ser una modalidad de tipo cíclico requiere más que equilibrio para maniobrar por las empinadas rutas de la montaña. Su objetivo principal es determinar cómo influyen las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña y a partir de ahí destacar cuales capacidades coordinativas permiten desarrollar la habilidad de montar una bicicleta todo terreno. Dicha investigación también hace énfasis en la importancia de algunas capacidades condicionales tales como la resistencia, la fuerza y la velocidad y a partir de ahí determina las capacidades coordinativas más influyentes al momento de montar una bicicleta de montaña.⁵

⁴ ALCALDIA DE PEREIRA. Generalidades: Así es Pereira. [artículo de internet] Alcaldía de Pereira 2008 p. 2-3. Disponible en: www.pereira.gov.co [consulta: 08 de septiembre de 2009]

⁵ ÁLVAREZ SOTO Carlos Andrés. Las Capacidades Coordinativas y su Relación con el Ciclismo de Montaña. Medellín 2009. Informe Final del Seminario de Énfasis en Entrenamiento Deportivo. Universidad de Antioquía. Instituto Universitario de Educación Física.

4.2 MARCO TEÓRICO

Antes de plantear el tema de los escenarios para la práctica del ciclomontañismo en el municipio de Pereira, es pertinente abordar algunos conceptos y conocimientos trascendentales a la hora de conocer acerca de este deporte, que requiere tener en cuenta varias nociones básicas antes de practicarlo. Es importante también identificar las temáticas relacionadas con el tema de investigación y aclarar así cualquier duda que se tenga acerca de este para entender de forma clara los objetivos del proyecto.

De inicio es primordial hablar de aspectos fundamentales para la práctica del ciclo montañismo como la preparación física, la recreación, la salud y el ecoturismo como pilares fundamentales en este proceso de investigación.

Es importante resaltar, que para iniciar cualquier tipo de actividad que involucre desde el más mínimo hasta el mayor grado de exigencia, realizar un calentamiento ya sea individual o dirigido por un experto, que contenga las partes básicas del mismo para propender el bienestar corporal y así potencializar las condiciones físicas y mentales de cada persona, con el fin de disfrutar al máximo la actividad sin ningún contra tiempo. El calentamiento o calistenia como lo llaman algunos autores es con seguridad la parte más importante antes del ejercicio y debe realizarse con toda la seriedad que este merece.

4.2.1 EL CICLO MONTAÑISMO

Nació como una necesidad del ser humano de aventurarse en las empinadas faldas de la montaña con el fin de alejarse del estrés y la contaminación de la ciudad. Sus orígenes se remontan hacia 1933 en Estados Unidos, donde alguien llamado Ignaz Schwinn construyó una bicicleta de forma robusta y fuerte que se hizo muy popular entre los repartidores de periódicos a domicilio y que se conoció como la bicicleta *Schwinn Excelsior*. Pero no fue sino hasta mediados de la década del setenta justo cuando nacían las primeras BMX (bicicletas para adolescentes de fácil maniobrabilidad, ideales para practicar Cross), donde surgieron los prototipos de bicicletas de montaña al modificar la antigua *Schwinn* con llantas más gruesas y al utilizarla en las empinadas faldas de la ciudad de San Francisco en el estado de California. Algunos personajes siendo aun adolescentes como Joe Breeze, Charlie Kelly, Gary Fisher y Tom Ritchey decidieron competir en terrenos no asfaltados e ir en descenso por las erguidas carreteras de California, pero fue Breeze en su afán de competir y ganarle a sus camaradas que decidió modificar el cuadro de su antigua bicicleta *Schwinn* y construyó un marco similar pero más liviano y cumplió su cometido al dejar atrás a sus antiguos compañeros; pero Fisher no se quedó atrás y decidió construir un marco similar al de su compañero y así nació la bicicleta de montaña o mountain bike como se conoce mundialmente. Más tarde llegarían modificaciones y adelantos técnicos importantes a la hora de atravesar la montaña, como el desviador de cambios, mecanismo importante para subir las empinadas faldas, también la suspensión delantera que hace más fácil el

acceso a vías empedradas, enlodadas, en arena y riachuelos y que permiten sortear mejor los obstáculos que se presentan durante el camino.⁶

El avance tecnológico trajo innumerables adelantos en materia de partes para la bicicleta de montaña, como los cambios de velocidades que permiten subir empinada faldas, las suspensiones delantera y trasera permiten sortear todo tipo de caminos, los frenos de disco que dan un mejor frenaje, entre otros. La creación de nuevos materiales y técnicas de elaboración ayudaron a mejorar la durabilidad de las piezas que conforman una bicicleta *mountain bike*. La evolución de estas bicicletas crece a pasos agigantados gracias a la participación científica en el deporte y hoy en día se ha convertido en un fenómeno deportivo del siglo XXI, a tal punto que algunos pronostican que sobrepasará al ciclismo en la parte deportiva y comercial.

Cada modalidad del ciclo montañismo requiere una bicicleta con condiciones especiales para garantizar la efectividad en la práctica y para cada una existen varios tipos de bicicletas de montaña (rígidas, de suspensión delantera y de doble suspensión)

Bicicletas rígidas: son bicicletas sin suspensiones; los cuadros cuentan con horquilla rígida y la parte posterior del cuadro es sólida. Se utilizan principalmente para caminos asfaltados que no tengan irregularidades. Generalmente se conocen como híbridas porque son una combinación entre bicicletas todo terreno y de carrera, que presentan manillares de doble altura, sillines grandes y cómodos y son ideales para paseos de corta distancia

Bicicletas de suspensión delantera: también conocidas como bicicletas todo terreno (*all terrain*) posee un cuadro rígido pero en la horquilla delantera es remplazada por un tenedor con suspensión. También se caracteriza por tener unas ruedas gruesas con buenos tacos, un conjunto de tres platos que en conjunto permiten tener gran versatilidad a la hora de aventurarse casi cualquier terreno. También presentan unos potentes frenos y cuadros geométricos muy resistentes que garantizan una larga duración; algunas presentan cuadros con diferente geometría según el sexo y la talla del usuario para que se adapte a una mejor morfología de cuerpo humano.

Bicicletas de doble suspensión o Enduro: tiene un cuadro con mecanismo de suspensión y tenedor con amortiguación. Estas bicicletas se diseñaron para aquellos aventureros que pretenden ir más allá en relación con las dificultades del terreno y necesitan buenas suspensiones para rodar con mayor seguridad. Algunas de estas bicicletas poseen diferentes tipos de suspensiones entre las que se encuentran:

- Elastómeros: conjunto de anillos de silicona uno encima del otro.
- Resortes: este mecanismo posee unos resortes situados al interior de los brazos de la horquilla.

⁶ GONZALEZ Jorge Ovidio. Orígenes del ciclomontañismo [artículo de internet]. Comisión Colombiana de Ciclomontañismo. 2008. Disponible en: <http://www.cccm.org.co/Html/Historia.asp#Top> [consulta: 11 de septiembre de 2009]

- Hidráulico: está compuesto por un mecanismo de aceites, ubicados en unos empaques al interior de la horquilla.
- Aire: sistema sellado y graduable mediante una válvula que se encuentra al interior de la horquilla.

Como su nombre lo dice son bicicletas de doble suspensión cuya amortiguación va adelante y atrás siendo de 130 mm y algunas alcanzan los 150 mm.⁷

Debido a la variedad de bicicletas y a los adelantos tecnológicos en materia de fabricación, el ciclo montañismo ha sido clasificado en varias especialidades (*cross country*, *downhill*, *marathon bike*, *slalom* y *up hill* como modalidades de competencia y *all mountain* y *free ride* que son mas de tipo recreativo).

Cross country: hoy en día es la modalidad mas practicada del ciclo montañismo. La bicicleta suele llevar una sola suspensión delantera y la prueba consiste en dar un número determinado de vueltas a un circuito por caminos todo terreno cuya longitud suele estar comprendida entre los 8 y los 11 kilómetros, aunque puede variar de acuerdo a cada categoría.

Downhill: También conocido como descenso de montaña es una modalidad del ciclo montañismo que consiste en competir contra el reloj bajando un monte o terreno con una inclinación muy pronunciada. El recorrido es totalmente en bajada y las bicicletas cuenta con doble suspensión para amortiguar los baches y obstáculos que tiene el camino; no existe el ascenso en bicicleta por el peso de la misma y por la relación entre el plato y el piñón, la cual es muy dura. El descenso debe contar con gran variedad de saltos que pueden ser cortados, dobles o en mesetas y posee obstáculos naturales o artificiales que van de acuerdo al diseño de la pista. Es seguramente la modalidad más riesgosa del ciclo montañismo y requiere una tremenda habilidad y destreza para bajar a gran velocidad los pronunciados descensos.

Estas bicicletas cuentan con especificaciones técnicas muy especiales como cuadros sumamente resistentes, suspensiones hidráulicas adelante y atrás con amplios recorridos, llantas gruesas con taches que sobresalen, frenos de disco y protectores de plato. Es fundamental también contar con todo el equipo de seguridad a la hora de practicarlo y nunca sobran las medidas necesarias para evitar lesiones severas por caídas; es por esto que sus practicantes deben usar un casco integral que cubra toda su cabeza (incluyendo sus maxilares), gafas de motociclismo, protectores para pecho, codos, rodillas y canillas, y además guantes que cubran todos sus dedos.

Maratón en bicicleta (*Marathon bike*): Modalidad que consiste en una travesía entre 65 y 100 km, pudiendo llegar en algún caso a los 130 km. generalmente se emplea el mismo tipo

⁷ LOSADA Raúl Alfonso. Tipos de bicicleta y su funcionalidad. Cuadro funcionalidad y principales características diferenciales. [artículo de internet]. Disponible en: <http://blog.educastur.es/myrylaapuntos02/files/2007/12/ud1-conduccion-y-manejo-de-la-bicicleta-2-tipos-de-bicicleta-y-su-funcionalidad.pdf>. [consulta: 11 de septiembre de 2009]

de bicicleta utilizada en el *cross country*, aunque requiere más fiabilidad y comodidad por los largos recorridos. Esta modalidad se puede realizar por etapas dependiendo de la duración de la prueba. Este tipo de actividades ha conseguido una gran popularidad en los últimos tiempos, pues sus competiciones suelen estar abiertas tanto a profesionales del ciclismo de ruta como a simples aficionados.

Slalom: es una modalidad de descenso por parejas que consta de dos caminos relativamente paralelos entre sí de igual distancia en un trayecto corto, cuesta abajo, sinuoso, preparado artificialmente con obstáculos (saltos, peraltes, curvas, desniveles). Se compite de a dos, con el objetivo de sortear lo más rápidamente posible todos los obstáculos y llegar a la meta. Su ventaja, por parte del público que presencia el evento, es que puede observar todo el transcurso de la competencia, sin necesidad de trasladarse o esperar cierto tiempo para ver al competidor, lo que a veces ocurre en *cross country* o *downhill*

Up hill (ascenso de montaña): contrario al *downhill* esta modalidad se realiza en subida y gana quien haga el menor tiempo y la mayor distancia en el ascenso. Las bicicletas son similares a las de *cross country*, pero aun más livianas y con una relación mecánica para la subida.

All mountain (toda montaña): Esta es una modalidad de tipo recreativo que pretende brindar a los ciclistas una alternativa de aventura en largas distancias, utilizando bicicletas con recorridos de suspensión amplios (150mm a 160mm), para ofrecer mayor comodidad y diversión; además suelen ser bicicletas muy livianas para facilitar el trayecto.

Free ride (conducción libre): Es la otra modalidad recreativa que requiere de bicicletas livianas con poco recorrido en la suspensión. Estas bicicletas permiten el pedaleo en ascensos no muy pronunciados, terreno plano y descenso no tan inclinados y a diferencia de la anterior esta bicicletas no fueron construidas para recorridos largos. Metabólico y la diabetes, y al mismo tiempo al cambio de costumbres nocivas por hábitos saludables.⁸

Puenting: Es un deporte extremo, concretamente, una modalidad de salto encordado que se realiza desde un puente con cuerda(s) dinámica(s) (de escalada) en forma de péndulo.

Rappel: Es un sistema de descenso por cuerda utilizado en superficies verticales. Se utiliza en lugares donde el descenso de otra forma es complicado, o inseguro.

4.2.2 NIVELES DE DIFICULTAD

Los niveles de dificultad, van dependiendo de su grado de dificultad para realizar el recorrido, que está determinado por la altitud, los desniveles, los ascensos y descensos.

⁸ GRANADA ECHEVERRI, Patricia et al. Manual de promoción de la actividad física en Risaralda, tomo I: línea de base. Pereira: Postergraph S.A, 2006. 115 p.

ALTO: Las rutas de este nivel se caracterizan por extenderse más de 20 km por zonas que pueden tener pendientes fuertes y muy prolongadas. Para estas rutas existen dificultades como pueda ser transitar por senderos en los que no es fácil mantener el equilibrio. Otra característica de este nivel es que estas rutas se extienden por varias veredas lo que se traduce en más paisajes y diferentes tipos de terreno. Es aconsejable tener un buen acondicionamiento físico entre semana si se va a realizar rutas de este nivel los fines de semana. Lo que da la condición y el rendimiento para este tipo de rutas es la práctica constante del ciclo turismo.

MEDIO: Las rutas de este nivel se caracterizan por recorridos de entre 10 y 20 km presencia de pendientes exigentes y prolongadas. Para las personas que quieren realizar recorridos con este nivel es aconsejable la práctica frecuente de alguna actividad física con alguna exigencia aeróbica o hacer recorridos urbanos entre semana para no perder forma. Se recomienda hidratación suficiente y consumir algún alimento liviano para mantener el nivel de carbohidratos y energía para pedalear.

BAJO: Recomendable para personas que están empezando a utilizar de nuevo la bicicleta, Los recorridos con nivel de dificultad bajo se caracterizan por tener suaves pendientes y ser cortos no mayores a 10km. Se recomienda hidratación como mínimo.

4.2.3. ESTADO DE LAS VÍAS.

DESTAPADO: vía sin asfaltar o pavimentar con piedra o arena,

PAVIMENTO: Conjunto de capas superpuestas, relativamente horizontales, que se diseñan y construyen técnicamente con materiales apropiados y adecuadamente compactados. Estas estructuras estratificadas se apoyan sobre la ruta de una vía y deben resistir adecuadamente los esfuerzos que las cargas repetidas del tránsito le transmite durante el período para el cual fue diseñada la estructura y el efecto degradante de los agentes climáticos.

HUELLAS: tramo de la carretera pavimentados en cemento solo en las partes que utilizaran los carros al pasar.

GLORIETA. Intersección en donde no hay cruces a nivel directos, sino maniobras dentro de cruces y movimientos alrededor de una isleta o plazoleta central.⁹

⁹ INVÍAS-COLOMBIA Portal . Glosario [portal de internet] Instituto Nacional de Vías 2010. Disponible en www.invias.gov.co [consulta: 25 de mayo de 2010]

4.3 ESTADO CIENTÍFICO ACTUAL

4.3.1 Alternativas Físico-Deportivas y Recreativas de Aventura en Escenarios Naturales del Municipio de Dos Quebradas

Estudiantes del programa Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira realizaron el trabajo de grado llamado Alternativas Físico-Deportivas y Recreativas de Aventura en Escenarios Naturales del Municipio de Dos Quebradas, el cual consiste en describir los espacios más convenientes para realizar actividades de riesgo y aventura tales como el descenso en cuerda (*rappel*), *canopy*, *trekking*, escalada natural y dentro de ellos el ciclo montañismo como una opción más para aventurarse en la montaña. Dicha investigación permitió caracterizar e identificar diferentes escenarios naturales del municipio de Dos quebradas tales como El Alto del Nudo (que en parte pertenece también al municipio de Pereira), Piedras Marcadas, Santuario de la Virgen, Mirador de las Hortensias, Cascadas del Chaquiro, entre otros. Además permitió hacer un diagnóstico de todos estos espacios naturales por medio de un instrumento de recolección de datos en el cual se identificaron los escenarios ideales para la práctica de actividades deportivas y recreativas de aventura en cada uno de ellos.¹⁰

Este trabajo de investigación deja al descubierto el potencial de la región y especialmente del área metropolitana en la gran cantidad de atractivos naturales ideales para la práctica de actividades de aventura como el ciclo montañismo y que aun no han sido bien aprovechados para el fomento del deporte, la recreación y el turismo del departamento.

4.3.2 En la ciudad de Bogotá, funciona una Agencia de Turismo operadora de Ciclo turismo organizado por Colombia, con más de 15 años de experiencia en turismo de aventura y deportes extremos los cuales operan dentro de los más altos estándares de seguridad, calidad, servicio y organización logística que hay en Colombia. Especialmente direccionados a personas sin experiencia que desean hacer parte del ciclo montañismo. Se hacen llamar los ciclo aventureros, cuentan con un registro nacional de turismo, su misión es crear la cultura del ciclo turismo organizado en y por Colombia, disfrutando del deporte del ciclo montañismo brindando la oportunidad de viajar libremente por los más bellos parajes naturales del territorio colombiano.

¹⁰ VALENCIA Jorge Iván y TANGARIFE. Fernán. Alternativas físico-deportivas y recreativas de aventura en escenarios naturales del municipio de Dos Quebradas. Pereira 2009. Pág. 19. Trabajo de grado (Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.

Esta agencia de turismo, es un ejemplo del incremento que está tomando el ciclo montañismo en nuestro país, comprobándose el ciclomontañismo como herramienta fundamental para el fomento del deporte y la recreación.¹¹

¹¹ Aventureroturismoextremo.com 2001. [Página en internet] viajerosnetwork.com 2001 – 2010 Disponible en www.cicloaventureros.com [consulta: 22 de mayo de 2010]

5. METODOLOGÍA

5.1 DISEÑO

La presente es una investigación descriptiva en la cual se busca describir los distintos escenarios ideales para la práctica del ciclo montañismo en Pereira.

5.2 POBLACIÓN

La población de este estudio son todos los escenarios y espacios ideales que conforman el municipio de Pereira que cuente con las características básicas para la práctica del ciclo montañismo. Estas serán determinadas a partir de:

- A. Rutas, vías de acceso y salida y lugares de interés para los practicantes y amantes del ciclo montañismo.
- B. Sitio de interés turístico para la comunidad en general.
- C. Recorrido por las rutas y sitios naturales del municipio de Pereira por parte del investigador y los colaboradores.

Esta población está determinada por cada uno de los escenarios que al concluir se determinen como ideales para la práctica del ciclo montañismo y sus modalidades a través de variables, indicadores e ítems que se encuentren en el instrumento de recolección de información diseñado para la investigación. Este instrumento podrá ser de gran utilidad para todas aquellas personas que deseen disfrutar del ciclo montañismo en cualquiera de sus modalidades, sin importar el segmento poblacional, el género, la edad, si es individual o grupal, siempre y cuando tengan en cuenta las orientaciones y recomendaciones que el investigador sugiera en el resultado de la investigación.

5.3 VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	ÍTEM
<u>Dimensiones y Coordenadas</u> Definición: Características cuantitativas de las vías de acuerdo a su distancia en kilómetros, tiempo en promedio de duración, altitud y coordenadas geográficas de	Registro escrito por parte de los investigadores en el instrumento de recolección de información, para determinar las dimensiones del recorrido	A. Distancia. (Kilometraje total) B. Tiempo de duración. (promedio) C. Altitud. D. Coordenadas geográficas (grados. Minutos y segundos)

la ruta y/o escenario para la práctica del ciclo montañismo.		
VARIABLES	INDICADOR	ÍTEM
<u>Modalidades del ciclomontañismo</u> Definición: Son aquellas modalidades que hacen parte del ciclo montañismo y que requieren ciertas condiciones de terreno, de preparación física, de preparación técnica y de tipo de bicicleta.	Registro escrito por parte de los investigadores a través de una encuesta observacional, identificando las características de cada lugar y de cada ruta para definir el escenario ideal para practica de las modalidades del ciclo montañismo que puede ser practicadas en el municipio de Pereira	A. Campo travesía (<i>cross country</i>). B. <i>Downhill</i> . C. <i>Marathon Bike</i> . D. <i>Slalom</i> . E. <i>Uphill</i> . F. <i>All mountain</i> . G. <i>Free ride</i> .
<u>Nombre de Escenarios y rutas</u> Definición: Nombre de los espacios naturales al aire libre ubicados en la zona rural del municipio de Pereira con características ideales para la práctica del ciclo montañismo y sus modalidades	Registro escrito por parte de los investigadores identificando el nombre de cada lugar, sitio, vía y ruta de interés para la práctica del ciclo montañismo en dicho escenario.	A. Nombre. B. Veredas y Corregimientos C. Desvíos D. Intersecciones E. Rutas de acceso. F. Rutas de salida.
<u>Estado de la Vía</u> Definición: Es el tipo de ruta utilizada y el estado de la vía para llegar al escenario natural o sitio determinado del municipio de Pereira para la práctica del ciclo montañismo y sus modalidades	Registro escrito por parte de los investigadores en el instrumento de recolección de información para determinar el estado de la vía.	A. Pavimentada B. Destapada C. Huella. D. Otro, cuál.
<u>Grado de dificultad</u> Definición: Nivel de dificultad para realizar el recorrido y está determinado por la altitud, los desniveles, los ascensos y los descensos que se encuentran durante el	Registro escrito por parte de los investigadores en el instrumento de recolección de información, para determinar la exigencia del recorrido, de acuerdo a la altitud, subidas y descensos de la ruta para la práctica	A. Bajo. B. Medio C. Alto

recorrido desde su inicio hasta la llegada al escenario para la práctica del ciclo montañismo.	del ciclomontañismo.	
<u>Observaciones y Recomendaciones</u> Definición: Consideraciones y sugerencias por parte de los investigadores que resulten importantes y pertinentes a la hora de practicar ciclo montañismo en un escenario determinado. La información que se obtiene del GPS, es bajada por medio de un cable de datos al programa software GARMIN, del gps en donde se transfiere los Way points o rutas, quedando lista la información para crear los mapas o rutas.	Registro escrito por parte de los investigadores en el instrumento de recolección de información, para determinar cuáles son las observaciones y recomendaciones más importantes a la hora de realizar el recorrido en la bicicleta de montaña.	A. Sitios de interés B. Centros de salud C. Estaciones de Policía D. Instituciones Educativas E. Vías Alternas F. Entidades del estado G. Consejos de mecánica H. Consejos de técnica I. Hidratación J. Alimentación K. Precauciones L. Consejos

5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

5.4.1 Descripción del Instrumento



La técnica de recolección de información va a ser de tipo observacional y se utilizará en cada recorrido realizado por los escenarios naturales del municipio de Pereira. La identificación de los sitios de interés necesitará de un análisis ejecutado por personas con conocimiento en actividades al aire libre, quienes podrán determinar qué modalidades se pueden realizar. No todos los escenarios son adecuados para la práctica del ciclo montañismo, pues cada uno debe cumplir con ciertas condiciones que garanticen el desarrollo del mismo de acuerdo a unas características particulares.

El instrumento que se utilizará para la recolección de los datos, es una encuesta de tipo observacional. Este tipo de encuesta recolecta información cualitativa y cuantitativa de cada escenario a través de observaciones, fotografías, filmaciones y mediciones hechas por los investigadores.


Para recolectar la información es necesario realizar una planeación de los recorridos por diferentes lugares y rutas del municipio de Pereira. Los resultados obtenidos por medio de la encuesta permitirán establecer de manera objetiva qué escenario es ideal para la práctica del ciclo montañismo y cualquiera de sus modalidades. La distribución del instrumento está determinada por variables, indicadores e ítems los cuales permitirán establecer las características de cada uno de los escenarios en cuanto a las modalidades del ciclo montañismo que pueden ser practicadas (*cross country, downhill, uphill, slalom, marathon bike, free ride y all mountain*), nombre de los escenarios ideales (de acuerdo a su nombre de las veredas y corregimientos que conforman la ruta, desvíos, intersecciones, vías de acceso y de salida), las dimensiones de la rutas (distancia, tiempo de duración, altitud y coordenadas geográficas), estado de la vía (pavimentada, destapada, huella u otro), el grado de dificultad determinado por la altitud, ascenso y descenso de la ruta (bajo, medio, medio alto y alto) y las observaciones y recomendaciones dadas por los investigadores.

La validación del instrumento se realizara sometiendo la ficha observacional a juicio de expertos y conocedores del tema. Se van a elegir cuatro (4) expertos para la validación del mismo, seleccionados por su conocimiento acerca del tema y relación con la investigación. Vale la pena anotar que el instrumento se diseñó con las características precisas para llegar al cumplimiento de los objetivos del estudio y no se encontró un registro de algún documento que permitiera elaborar la caracterización de acuerdo a la investigación.

ANEXO 1. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

	ESCENARIOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLO MONTAÑISMO EN PEREIRA										
FICHA TÉCNICA DEL RECORRIDO											
NOMBRE DEL RECORRIDO: _____ FECHA: _____ FICHA No. : _____											
INICIO	LLEGADA	DISTANCIA		TIEMPO APROX (min /horas)	ESTADO DE LA VÍA	COORDENADAS Latitud/longitud	GRADO DE DIFICULTAD	ALTITUD (msnm)	OBSERVACIONES / VIAS ALTERNAS / VEREDAS	WAYPOINT No./NOMBRE	MODALIDAD
		X tramos	acumulada								

ANEXO 2. FICHA TÉCNICA DEL RECORRIDO

	ESCENARIOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLO MONTAÑISMO EN PEREIRA								
FICHA TÉCNICA TOTAL DEL RECORRIDO									
NOMBRE DEL RECORRIDO: _____ FECHA: _____ FICHA No. : _____									
INICIO	LLEGADA	DISTANCIA TOTAL	TIEMPO APROX (min /horas)	ESTADO DE LA VÍA	ALTITUD MÍNIMA (msnm)	ALTITUD MÁXIMA	GRADO DE DIFICULTAD	SITIOS Y RUTAS ALTERNAS	MODALIDAD

OBSERVACIONES	RECOMENDACIONES
----------------------	------------------------

5.4.2 Validación

Aportes y sugerencias de los expertos:

Experto No. 1 Eduardo Forero Loaiza. Administrador del Medio Ambiente.

- La ficha debería tener los puntos de referencia más importantes.
- Debería tener en cuenta la temperatura del lugar o escenario
- Características históricas y culturales del sitio.
- Identificar las empresas de transporte público para las veredas, lugar de salida y costos.
- El instrumento cuenta con la información que se debe conocer de los escenarios naturales.

Experto No. 2 Andrea Rivera Duque. Licenciada en Educación Física y Deportes.

- El instrumento debería contar con puntos de referencia más importantes y sitios de interés.
- Incluir si se necesita algún permiso de ingreso
- Se deben incluir además rutas alternas.

Experto No. 3 Mauricio Alejandro Echeverry Duque. Administrador del Medio Ambiente.

- Enviar a Colciencias la investigación.
- Cambiar el ítem de topografía por estado del terreno.
- Incluir atractivos naturales y áreas protegidas
- Obtener el soporte de las condiciones climatológicas de la región, con el sistema de información geoestacionario de la Universidad Tecnológica de Pereira.
- Contemplar el tema de seguridad de cada escenario.

Experto No. 4 Mauricio García Cardona. Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

- Tener en cuenta sitios y puntos de seguridad como estaciones de policía y ejército.
- Incluir centros de asistencia médica como dispensarios, enfermerías, centros de salud u otros.
- Aclarar como tramitar el permiso de ingreso.

Luego de revisar y analizar los aportes hechos por los expertos en compañía del director del trabajo de grado, se tomo la decisión de incluir aquellos puntos que permitieran obtener los datos más precisos y objetivos para el desarrollo de la investigación; estos cambios realizados crean un instrumento completo y bien estructurado que podrá ser utilizado en futuras investigaciones.

Puntos a incluir en el instrumento de recolección de información:

- Número consecutivo de la ficha.
- Estado de la vía.
- Sitos de seguridad como estaciones de policía
- Centros de salud y atención al público
- Atractivos naturales y áreas protegidas

Para realizar la prueba piloto se escogió la ruta Altagracia– La Selva teniendo en cuenta un nivel de dificultad medio para un mejor desarrollo de la prueba. El desplazamiento se realizó en la mañana del 4 de noviembre de 2009 iniciando a las 7:00 a.m. desde la Estación de Gasolina de Corales con rumbo a la vereda La Selva. La distancia y el tiempo de duración desde el casco urbano hasta la vereda La Selva se registró en kilómetros y horas/minutos respectivamente por medio de un velocímetro marca CAT EYE de ocho memorias adaptado a la bicicleta, mientras que las coordenadas geográficas se registraron por medio de un GPS marca Garmin. Durante el recorrido se tomaron fotografías y además se tuvo en cuenta los sitios de interés, puntos de referencia, el estado de la vía, el nivel de dificultad, rutas de acceso y de salida para responder a los ítems del instrumento de medición; así mismo se registraron las respectivas observaciones y recomendaciones por parte de los investigadores.

El instrumento fue llenado en el escenario natural, después de haberse observado y explorado por los investigadores, incluyendo los registros obtenidos durante el recorrido. En la ficha se anotó los datos arrojados por el velocímetro CAT EYE y por el GPS además de ciertas informaciones dadas por los habitantes del sector en cuanto a rutas de acceso, desvíos y salidas.

Durante el diligenciamiento de la ficha se pudo observar algunas falencias de fácil solución, tales como la distancia acumulada y por tramos, además del tiempo de duración, que debe ser aproximado y no con segundos o centésimas de segundo.

Luego de analizar la información recolectada y estudiar las características del espacio en relación a los criterios técnicos planteados en la ficha, se pudo establecer las posibles modalidades del ciclo montañismo que pueden ser practicadas en este sector. Con los resultados obtenidos se pudo determinar el potencial que posee el lugar para realizar *cross country*, *free ride* y *all mountain* en el sector de descenso regresando al sitio de partida. Esto permite deducir las grandes posibilidades que tiene la población del municipio en materia de actividad física, recreación y aprovechamiento del tiempo libre para su desarrollo integral con la práctica del ciclo montañismo y algunas de sus modalidades.

5.5 EVALUACIÓN ÉTICA

Para el cumplimiento de los objetivos del proyecto no se requirió ninguna intervención directa con personas o población humana. La investigación se basará en la identificación y descripción de escenarios naturales adecuados para la práctica del ciclo montañismo en el municipio de Pereira. Para recolectar la información se empleará una entrevista de tipo observacional que será utilizada para los escenarios naturales del municipio. La región se verá beneficiada con la identificación de otros espacios para el aprovechamiento del tiempo

libre, especialmente escenarios naturales aptos para la práctica de actividades de aventura como la bicicleta de montaña que puedan aportar en el mejoramiento de la calidad de vida de la población.

6. RESULTADOS

La información recopilada durante la investigación permitió establecer características particulares de cada escenario para la práctica de ciclo montañismo en Pereira, de acuerdo a los ítems incluidos en el instrumento de medición, el cual fue diseñado con el fin de alcanzar los objetivos expuestos en el trabajo de grado; por lo que se pudo concluir el potencial del municipio de Pereira en cuanto a rutas, escenarios y espacios aptos para la práctica y el desarrollo del ciclo montañismo en la región. La sistematización, análisis y comparación de los datos obtenidos fue crucial para la elaboración de las gráficas respectivas y bases estadísticas.

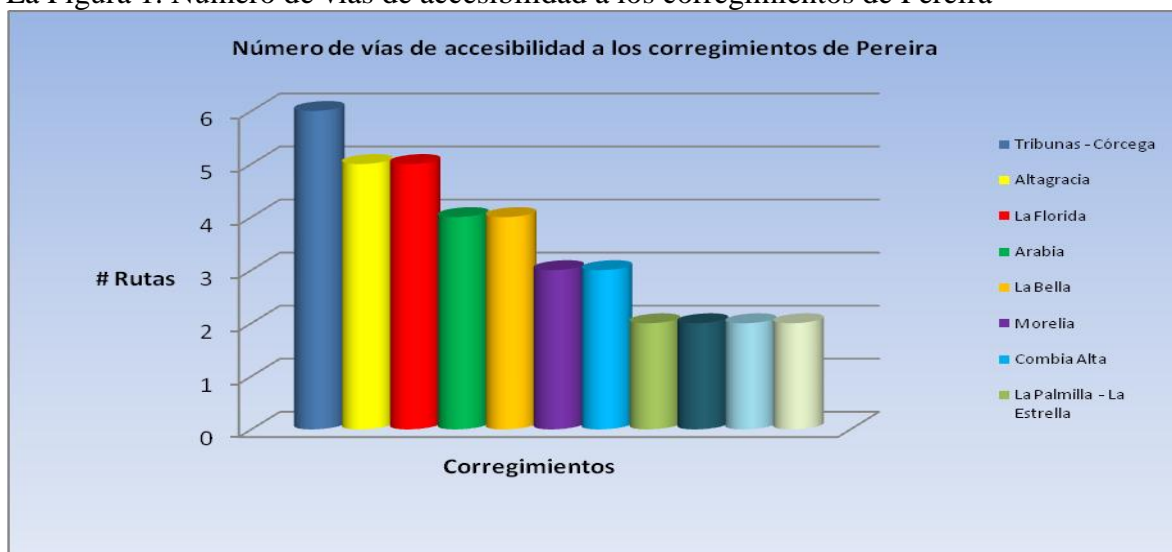
Luego de recorrer y observar detalladamente cada corregimiento y vereda de la zona rural del municipio de Pereira, apoyados en un instrumento para recolectar la información denominado entrevista observacional, fue posible sustentar la importancia del municipio en cuanto a la práctica del ciclo montañismo. Los escenarios naturales que posee para la práctica del mismo, las posibilidades de acceso a las rutas, la distancia, el tiempo de duración, la altitud de cada uno de los sitios de referencia, las coordenadas geográficas y los lugares de interés no solo para los amantes de la bicicleta de montaña sino también aquellos que visitan estos espacios en otros medios de transporte.

6.1 ACCESIBILIDAD, ESTADO DE LAS VÍAS Y ALTITUD DE LOS CORREGIMIENTOS DE PEREIRA

De acuerdo al análisis realizado cabe resaltar que el Municipio de Pereira cuenta innumerables espacios para el desarrollo del ciclo montañismo en la región y sobresalen los corregimientos de La Florida, Combia, Altagracia y Arabia como principales escenarios para la práctica del mismo. Se destaca el primero en cuanto afluencia por parte de los amantes de la bicicleta de montaña, debido a la variedad de rutas, lugares y accesibilidad a otros espacios óptimos para el desarrollo de este deporte. Pereira cuenta con un gran potencial ecológico y el corregimiento La Florida lo demuestra con su gran patrimonio de recursos Naturales como los son: Cuenca Media del Río Otún y sus afluentes de agua, las veredas La Suiza y El Cedral ricas en recursos naturales, además de la gran accesibilidad a otros sitios ideales para la práctica del ciclo montañismo.

En todos los puntos cardinales, el municipio de Pereira cuenta con todos escenarios óptimos para desarrollo este deporte y cada uno de los doce corregimientos de Pereira posee rutas y espacios ideales que ofrecen buena accesibilidad para su práctica, con altitudes mayores a los 2.000 msnm en el caso de los corregimientos de La Florida y La Bella y sus veredas El Manzano y La Colonia respectivamente y en algunos casos bajando mas allá de los 1.000 msnm en ciertos sitios de los corregimientos de Puerto Caldas y Caimalito.

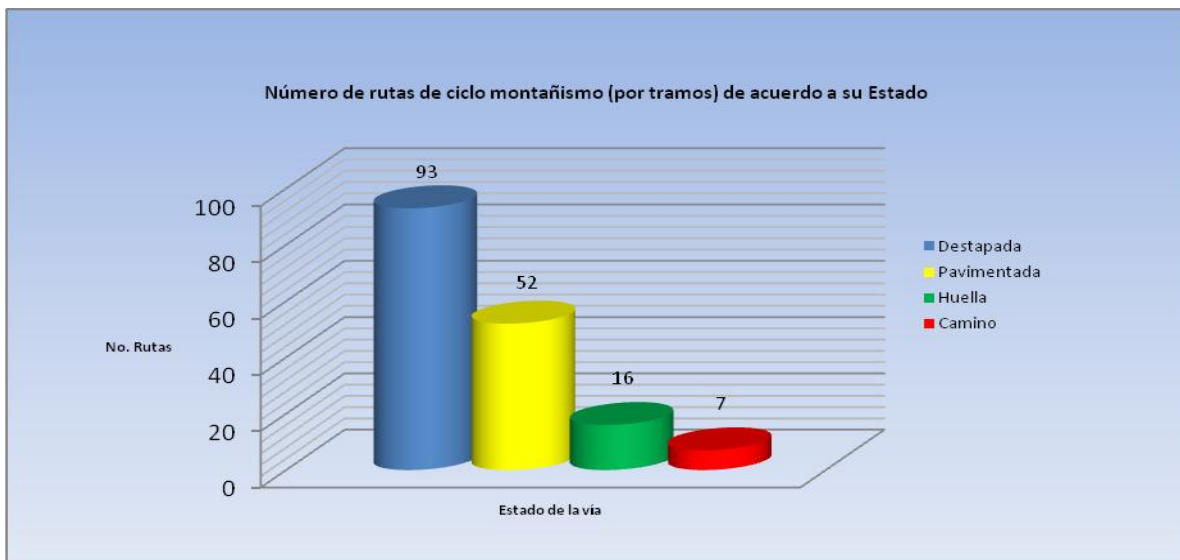
La Figura 1. Número de vías de accesibilidad a los corregimientos de Pereira



Tribunales tiene el mayor número de vías de accesibilidad (6), seguido de Altagracia y La Florida (cada uno con 5) siendo estos tres corregimientos lo más visitados por la población Pereirana.¹² En Pereira todos los corregimientos a excepción de La Bella y Puerto Caldas tienen pavimentadas sus vías y todos tienen caminos rurales destapados para llegar a sus correspondientes veredas. Las vías de acceso a todos los corregimientos a excepción nuevamente de La Bella se encuentran pavimentados, teniendo en cuenta que el corregimiento de Puerto Caldas cuenta con la vía Cerritos – Cartago como ruta de acceso. En conclusión, todos los corregimientos tienen al menos dos vías de acceso y en general existe una buena accesibilidad a todos estos.

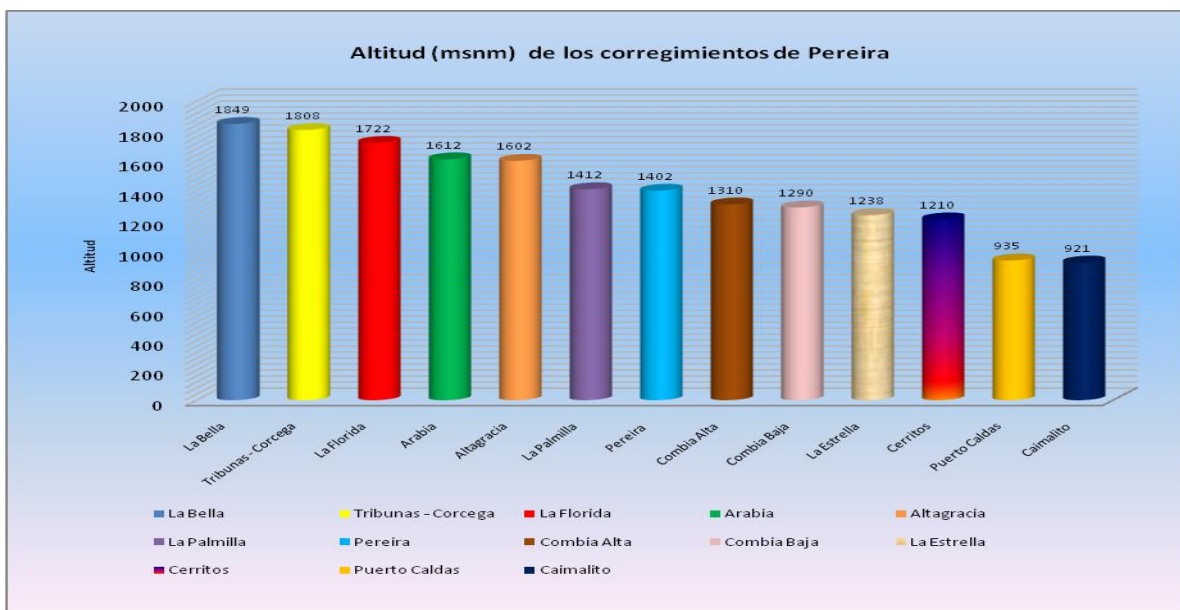
Figura 2. Número de rutas de ciclo montañismo (por tramos) según su estado

¹² ALCALDIA DE PEREIRA. Generalidades: Así es Pereira. [artículo de internet] Alcaldía de Pereira 2008 p. 2-3. Disponible en: www.pereira.gov.co [consulta: 08 de febrero de 2010]

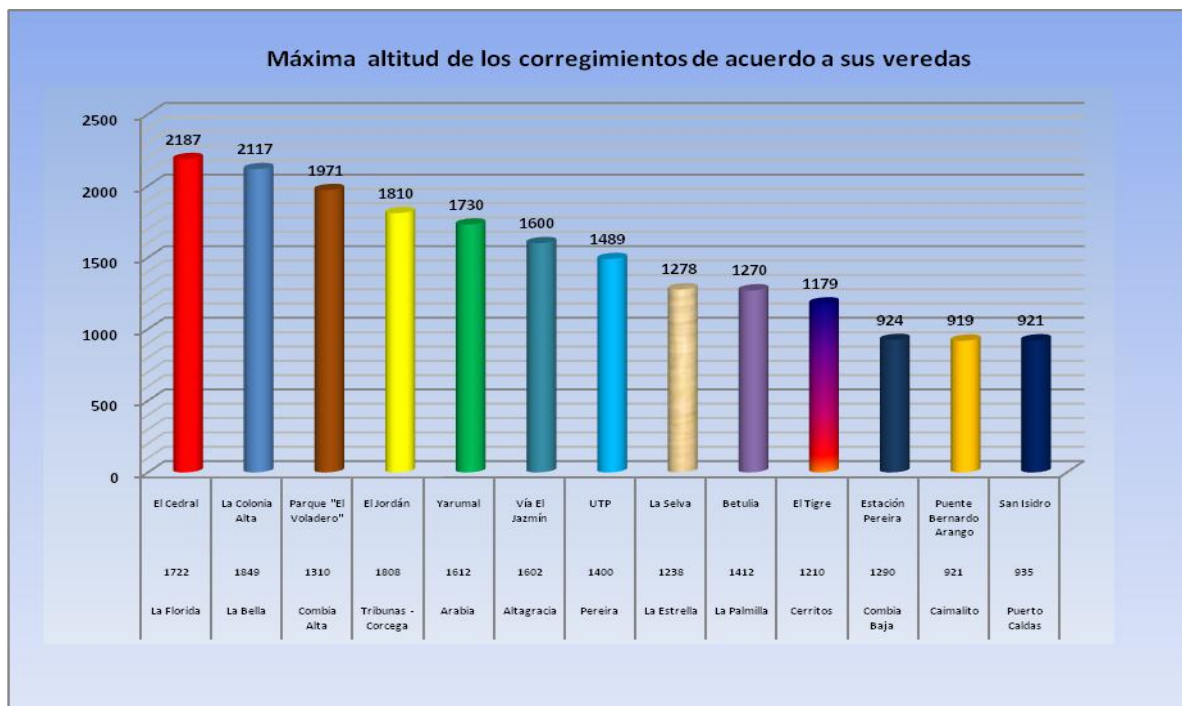


En el municipio de Pereira todos los corregimientos a excepción de La Bella y Puerto Caldas tienen pavimentadas sus vías de acceso y todos tienen caminos rurales destapados para llegar a sus correspondientes veredas.

Figura 3. Se mostrará las diferentes altitudes (msnm) que tienen los corregimientos de Pereira.



En la figura 4. Se representará las Máximas altitudes en los corregimientos de Pereira de acuerdo a sus respectivas veredas



Es importante tener en cuenta que los corregimientos se dividen en veredas que llegan a alcanzar mayores altitudes y representan un desafío físico más exigente para aquellos que deciden aventurarse más allá. Los corregimientos en sí, son los centros de reunión de aquellas personas que viven en las veredas y allí pueden conseguir más fácilmente el transporte para desplazarse hacia la ciudad, mientras que las veredas son pequeñas poblaciones donde se cultiva la mayor parte de los productos y donde los medios de transporte son más escasos y más rústicos. Algunas veredas se encuentran demasiado retiradas de los corregimientos y muchas ocasiones alcanzan una mayor altitud como se diferencia en las figuras 3 y 4.

6.2. ESCENARIOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLO MONTAÑISMO EN PEREIRA

El municipio de Pereira cuenta con una gran cantidad de espacios idóneos para la práctica del ciclo montañismo; dichos escenarios se ubican en cada uno de los doce corregimientos de la ciudad, los cuales están conformados por veredas y caseríos situados en la zona rural del municipio donde se accede a través de carreteras destapas, huellas y caminos de trocha principalmente. A continuación se describirán según este estudio, cada una de las rutas ideales para el ciclismo de montaña de acuerdo a su localización por corregimientos.

6.2.1 Corregimiento La Florida

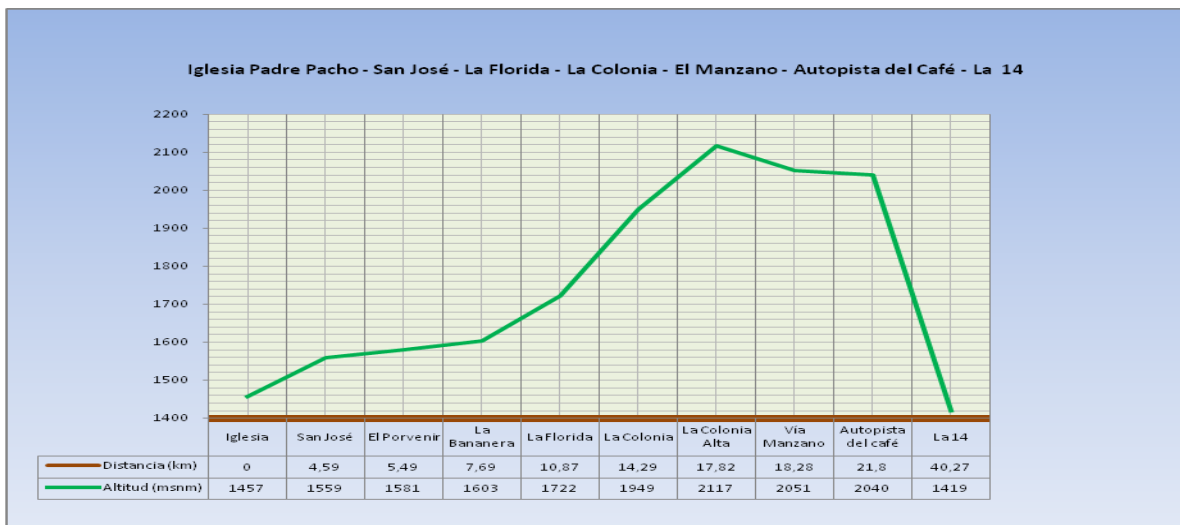
Fotografía 1



El corregimiento la Florida se encuentra ubicada al este de Pereira y hace parte de la Cuenca Media del Río Otún. Cuenta con una vía de acceso pavimentada desde el casco urbano de la ciudad de Pereira y es tal vez el corregimiento más turístico del municipio debido a que cuenta con dos Parques Nacionales Naturales y el Santuario de Flora y Fauna, siendo la zona con mayor demanda para ecoturismo en todo el departamento. Allí también se encuentra la entrada al Nevado Santa Isabel, La Laguna del Otún, páramos, termales, flora y fauna, ríos, cascadas, sistemas productivos, entre otros que se han convertido en los principales atractivos naturales de la Cuenca media y alta del Río Otún. El recurso cultural se construye a partir de las gentes y sus tradiciones, idiosincrasia, arquitectura, agricultura y los rasgos que caracterizan a las habitantes de estas tierras. Se

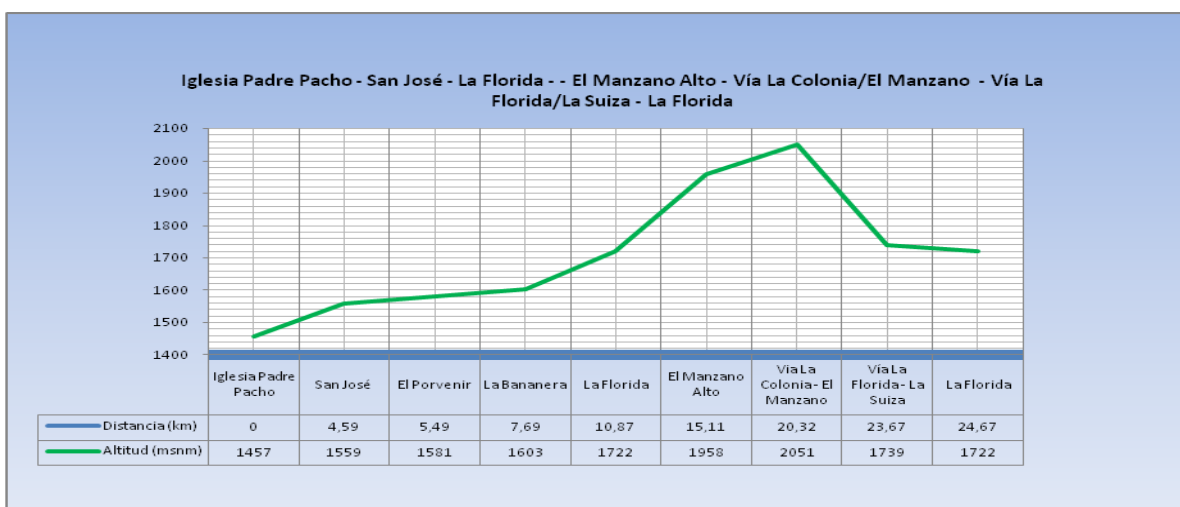
pueden realizar actividades como: paseo de olla en los laterales del río Otún, deportes de aventura tales como *puenting* y *rappel* en el puente Alban, senderismo, ciclismo (de carretera y montaña), pesca, caminatas y campismo entre otras. Para los diferentes recorridos cuenta con guías especializados. Este corredor natural de la cuenca alta del río Otún, cuenta con una amplia oferta de actividades, bosques de niebla, rica avifauna, cascadas, senderos, centros de visitantes, santuarios y reservas, a los que se puede acceder inicialmente en chiva, vehículo típico de la zona o en bicicleta hasta el Cedral, para después continuar por caminos empedrados a lomo de mula o a pie hasta el Parque Nacional Natural Nevados. (PNNN). Es un sitio ideal para la práctica del ciclo montañismo de la ciudad.

La figura 5. Relación Distancia – Altitud de la ruta Iglesia San Antonio de Padua – Vereda San José – Corregimiento La Florida – Vereda La Colonia – Vereda El Manzano – Autopista del Café – Centro Comercial La 14



La ruta La Florida – El Manzano presenta un grado de dificultad alto debido a su gran inclinación en la subida, especialmente el tramo La Florida – La Colonia – El Manzano, el cual requiere de una buena condición física y técnica. También se hace difícil por su larga duración (2.30 h/min) y kilometraje (40.27 km), empezando desde los 1.457 msnm y alcanzando su mayor altitud en la vereda La Colonia Alta que se encuentra a 2.117 msnm. Se recomienda tener especial atención en la salida a la Autopista del Café (vía Pereira - Armenia) por el alto tránsito de vehículos y tracto mulas. Es importante seguir las recomendaciones dadas en la ficha técnica de recolección de información como por ejemplo llevar buen abrigo, buena alimentación, tener la herramienta necesaria y poner especial atención al camino y a su señalización.

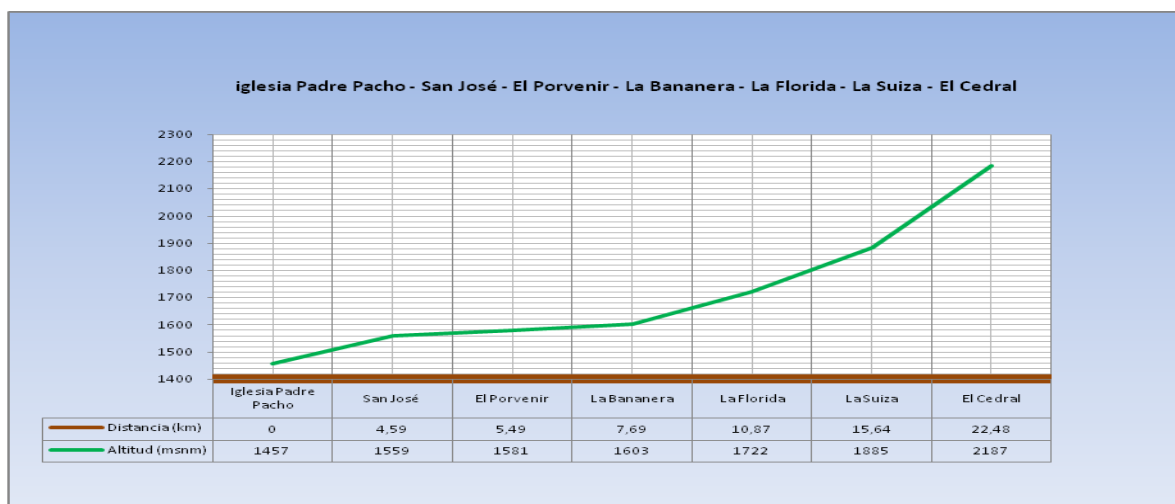
Figura 6. Relación de Distancia- Altitud de la ruta Iglesia Padre Pacho – Vereda San José – Corregimiento La Florida – Vereda El Manzano Alto – Vía La Colonia/El Manzano – Vía La Suiza/ La Florida – La Florida



Este recorrido aparece como una ruta alterna para subir hasta la vereda El Manzano accediendo por el corregimiento La Florida y siguiendo un tramo alterno de gran dificultad

física y técnica especialmente por el estado de la vía lo que la convierte en una ruta de alta dificultad. Dicho tramo presenta un terreno muy abrupto debido a grandes rocas y gran cantidad de pantano, lo que lo convierte en una subida ideal para la práctica del *up hill*, *down hill* (en descenso), *all mountain* y *cross country*. Se recomienda tener unas cubiertas de tacos grandes idóneas para la montaña que permitan un buen agarre al momento de la subida, pero también es importante tener una buena condición física y un buen nivel técnico para no llegar a desfallecer al instante del ascenso hasta llegar alcanzar los 2051 msnm sobre la vía La Colonia- El Manzano (ver figura 1). Se recomienda devolverse por la misma vía de ascenso y encontrar el desvío que desemboca en la vía La Florida - La Suiza para llegar nuevamente a dicho corregimiento y emprender camino hacia la Pereira. De igual forma se puede seguir otro camino que ofrezca nuevos retos a los amantes del ciclo montañismo (ver figuras 6 y 7).

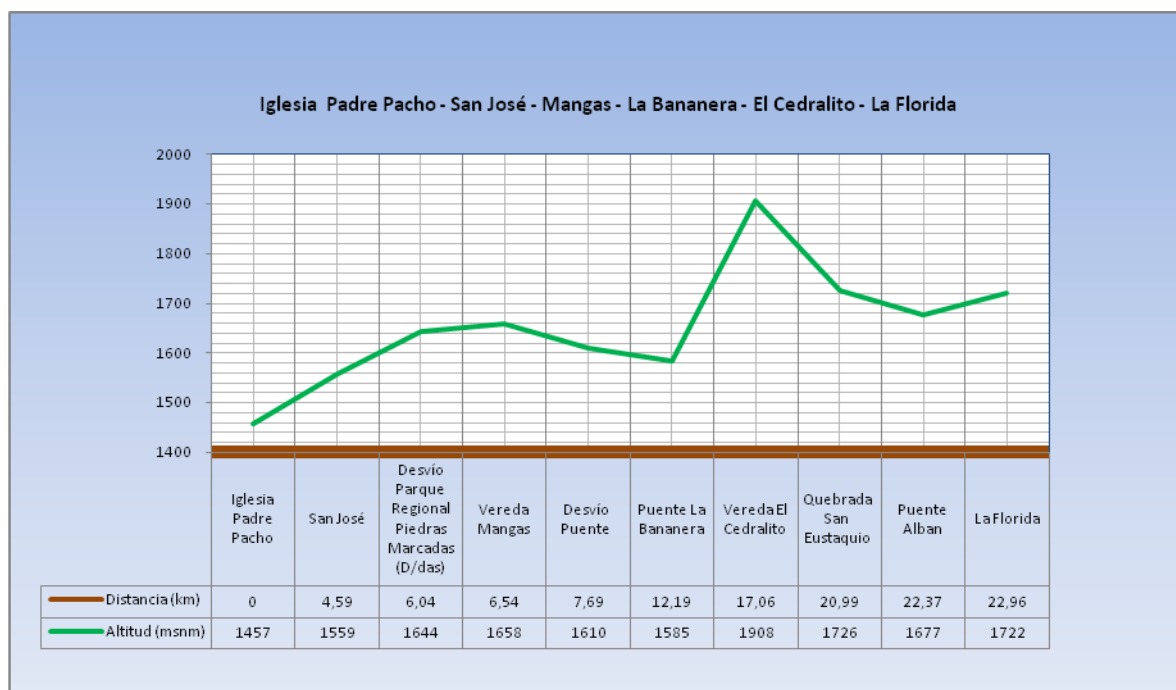
Figura 7. Relación Distancia – Altitud de la ruta Iglesia San Antonio de Padua – Vereda San José – Vereda El Porvenir – Vereda La Bananera – Corregimiento La Florida – Vereda La Suiza – Vereda El Cedral



El recorrido que muestra la figura 7 presenta un nivel de dificultad medio especialmente por la inclinación constante del camino hasta llegar a la vereda El Cedral. Es tal vez la ruta más conocida y utilizada por los ciclo montañistas de la ciudad, especialmente porque sube mucho ciclista hasta el corregimiento La Florida y los más osados se aventuran mas allá aprovechando las oportunidad en cuanto a escenarios para la práctica del ciclo montañismo que ofrece el corregimiento La Florida. Es importante recalcar que este corregimiento es un punto de ramificación para acceder a otros escenarios ideales para practicar el ciclismo de montaña como lo son el corregimiento La Bella, las veredas La Colonia y El Manzano (ver figuras 5 y 6), las veredas Las Mangas, San Juan, La María, El Cedralito (ver figura 8) y también tiene acceso y salida a los municipios de Dosquebradas y Santa Rosa de Cabal. Esta ruta alcanza los 2187 msnm en la vereda El Cedral, siendo este el punto más alto tomado en esta investigación (ver figura 4) y en su recorrido se puede disfrutar de la cuenca media del Río Otún, de su hermosos paisajes adornados por su gran variedad de flora y fauna y por el sonido gutural de los monos aulladores que retumba en kilómetros de este bosque de niebla. Como si fuera poco cuenta con alojamientos en el centro de visitantes

ubicado en la vereda La Suiza y zonas de Camping en el sitio llamado “Caminito de Piedra”

Figura 8. Relación Distancia –Altitud de la ruta Iglesia San Antonio de Padua – Vereda San José – Vereda Mangas – Vereda La Bananera – Vereda El Cedralito – Corregimiento La Florida



La ruta San José – Mangas – La Bananera – El Cedralito – La Florida, en un recorrido alternativo para llegar al corregimiento de La Florida y a diferencia de la ruta normal presenta desafíos físicos y técnicos mucho más exigentes. Esta comienza al momento de llegar al puente de la vereda San José sobre el Río Otún y a partir de allí se empieza subir hacia la vereda Mangas, donde encontraran dos desvíos, uno hacia al Parque Regional Piedras Marcadas en el municipio de Dosquebradas y una más adelante que se dirige al municipio de Santa Rosa de Cabal; se recomienda seguir hacia dónde conduce la vía principal. Es importante tener en cuenta los desvíos antes de llegar al Puente de la vereda la Bananera y a partir de allí continuar la subida hasta la vereda El Cedralito donde se alcanza el punto máximo de altitud (1908 msnm). En esta vereda se puede disfrutar de una panorámica que permite observar los corregimientos de La Florida, parte del corregimiento de La Bella y algunas veredas como La Bananera, La Colonia y El Manzano. Posteriormente se desciende por un camino cubierto de bosque de pinos para pasar luego por la quebrada San Eustaquio y llegar al puente Alban sobre el Río Otún en la vereda La María, lugar de bañistas que disfrutan del “paseo de olla” y unos metros más adelante llegar al corregimiento de La Florida. Esta ruta presenta un grado de dificultad alto especialmente por lo difícil del terreno lo cual requiere una buena técnica; además posee un tramo difícil como lo es la subida de la Bananera hasta El Cedralito. Es una ruta ideal para *cross country*

y *all mountain* y el descenso de El Cedralito a la Florida es perfecta para los amantes del *Down hill*

6.1.2 Corregimiento La Bella

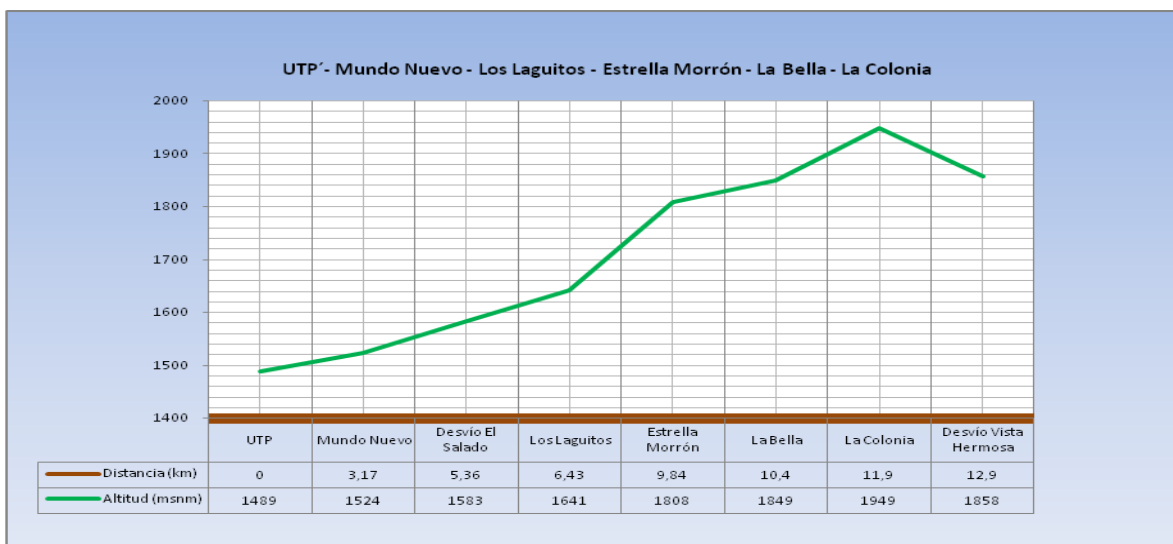
Fotografía 2

El corregimiento de la Bella se encuentra en la parte central este del municipio Pereira, limita con los corregimientos de La Florida por el este, con Tribunales - Córcega por el suroeste y con la ciudad de Pereira por el noroeste. De este hacen parte las veredas Mundo Nuevo, La Mina, Canceles, El Rincón, Vista Hermosa, La Colonia, El Chocho y Estrella Morrón, las cuales presentan las rutas de ciclo montañismo con mayor grado de dificultad del municipio. Su altura supera fácilmente los 1.800m sobre nivel del mar y se destacan gran cantidad de fincas, casas campestres, condominios y parcelaciones. Su clima varía desde los 14° C hasta 18° C y es idóneo para siembra de café en sus altitudes más bajas y el cultivo de cebolla larga en sus mayores alturas. La Bella tiene varias entradas siendo la



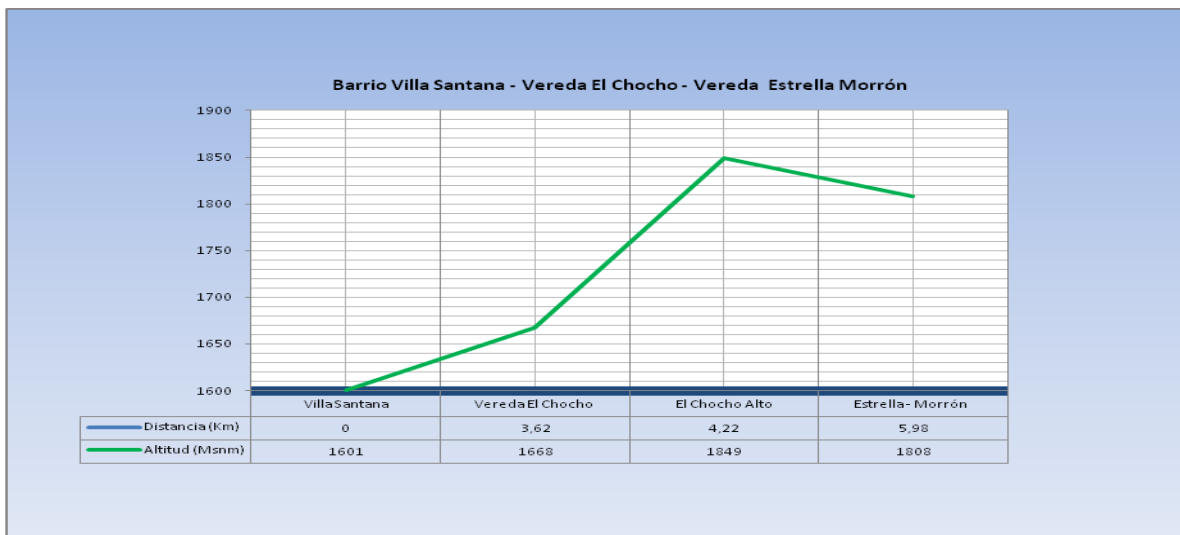
Universidad Tecnológica de Pereira (vía vereda Mundo Nuevo) la más conocida, pero también tiene acceso por los barrios La Aurora, Villa Santana y El Remanso (vía de las veredas Canceles y El Chocho) y entradas rurales por el corregimiento La Florida (vía vereda La Colonia) y la vereda El Manzano (sobre la autopista del café).

Figura 9 muestra la relación Distancia –Altitud de la ruta UTP – Vereda Mundo Nuevo – Parcelación Los Laguitos – Vereda Estrella Morrón – Corregimiento La Bella – Vereda La Colonia



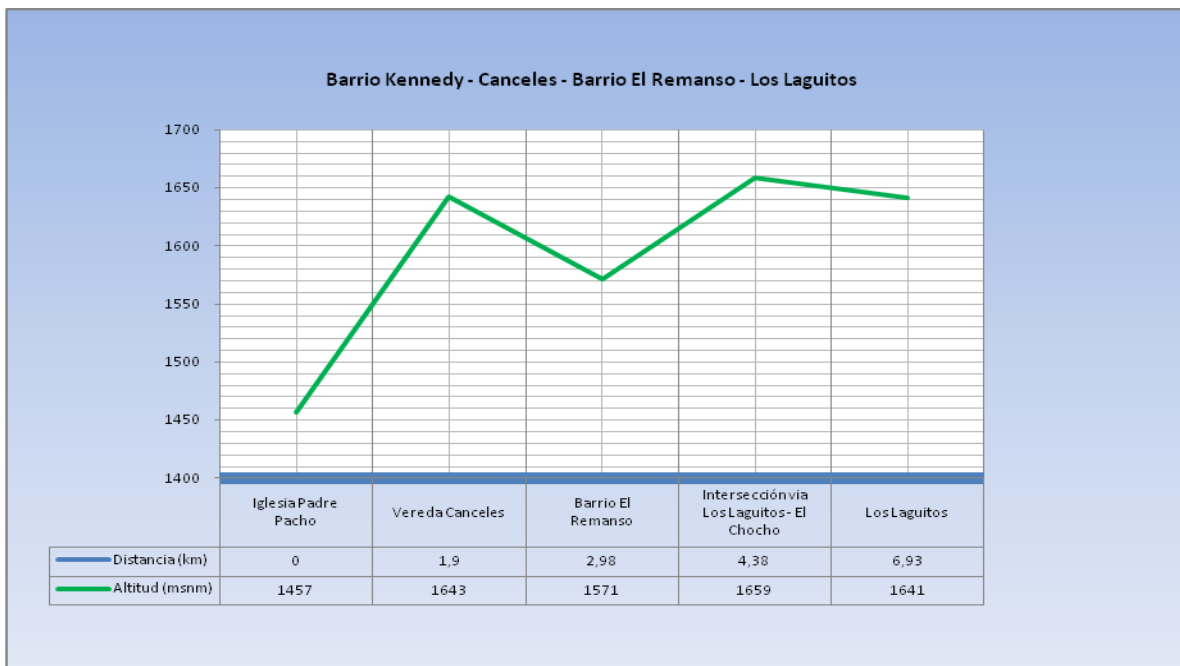
Esta ruta es tal vez la segunda más usada por parte de los amantes al ciclo montañismo en la ciudad de Pereira, debido a la gran afluencia de estos especialmente en los días festivos, además ofrece gran diversidad de caminos que permiten salir a otras veredas y corregimientos. Empieza desde los 1489 msnm en la Facultad de Ciencias de la Salud de la UTP y sigue por la vía Mundo Nuevo donde se puede tomar un atajo de gran dificultad por la vía de la vereda La Mina. Más de dos kilómetros después de la vereda Mundo Nuevo se puede encontrar un desvío a la derecha que dirige hacia la vereda El Salado y allí al corregimiento de Tribunales – Córcega sobre la vía Armenia. Posteriormente por la vía principal UTP – La Bella se puede encontrar La Parcelación Los Laguitos, el cual es un condominio de casas campestres; allí precisamente hay una ruta alterna hacia la izquierda de la vía principal donde se sale hacia las veredas Canceles y El Chocho o a los barrios El Remanso y Villa Santana respectivamente. Siguiendo la misma línea hacia La Bella se subirá hasta la vereda Estrella Morrón donde existe un desvío en forma de “Y” que se dirige a la vereda El Chocho. Medio kilómetro más adelante se podrá llegar al corregimiento de La Bella donde se puede apreciar la panorámica de sus cultivos de cebolla y de amabilidad de su gente. Desde ahí se puede subir hasta la vereda La Colonia que se comunica con la vereda El Manzano como se puede observar en la figura 5. Esta ruta presenta un grado de dificultad medio debido a que son más de 11 kilómetros de ascenso con tramos que exigen una buena condición física; es ideal para *Cross Country & all mountain* y en el tramo de bajada Estrella Morrón - Los Laguitos se puede Practicar el *Down hill*.

Figura 10. Relación Distancia –Altitud de la ruta Barrio Villa Santana – Vereda El Chocho – Vereda El Chocho Alto - Vereda Estrella Morrón



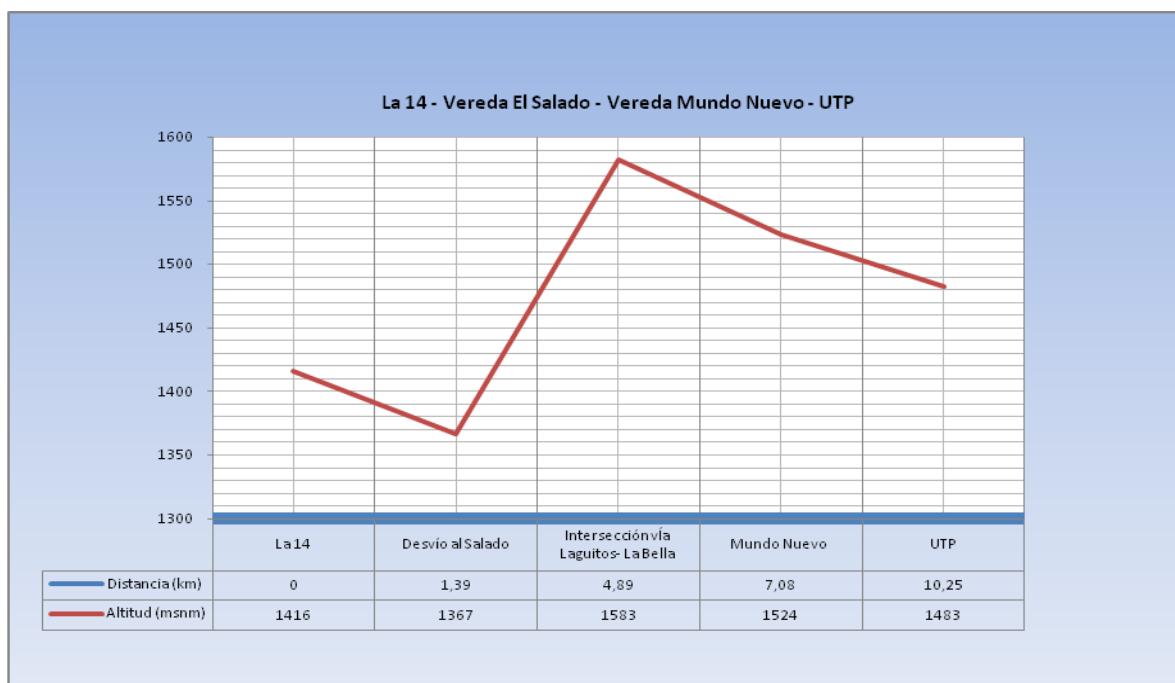
Esta ruta presenta un alto grado de dificultad debido al primer ascenso desde los 1.400 msnm de la ciudad de Pereira hasta los 1.600 del barrio Villa Santana para posteriormente subir más allá de los 1.800 hasta la vereda El Chocho Alto; este tramo es particularmente muy difícil de acuerdo al estado de la vía, la cual es escabrosa y con gran ángulo de inclinación, además presenta algunas partes con huellas lo que requiere un buen nivel de técnica en el pedaleo cuando se está ascendiendo. Esta ruta es ideal para las modalidades de ciclo montañismo de *cross country & all mountain*, y en el tramo desde Villa Santana a la vereda El Chocho Alto es idóneo para *up hill* de subida y el *Down hill* en el descenso.

La figura 11. Relación Distancia - Altitud de la ruta Barrio Kennedy – Vereda Canceles – Barrio El Remanso – Parcelación Los Laguitos



Esta ruta presenta un nivel de dificultad medio y es especial para aquellos que están empezando con el deporte del ciclismo de montaña. Comienza en la iglesia San Antonio de Padua, más conocida como iglesia del Padre Pacho y el cual es punto de encuentro para ciclo montañistas; desde allí se sube por un tramo empinado hasta la vereda Canceles, para luego buscar la entrada al barrio El Remanso que apenas se está edificando como viviendas de interés social. Posteriormente se encontraran dos desvíos, uno que se dirige a la derecha y conduce a la parcelación Los Laguitos y otra que va hacia la vereda El Chocho por la vía Villa Santana (*ver figura 9*); se debe seguir el primer desvío hacia la derecha para dos kilómetros más adelante llegar a la Parcelación Los Laguitos y de ahí se puede llegar al corregimiento La Bella o salir a la UTP (*ver figura 9*). Este escenario es idóneo para el *all mountain* y el *free ride* por su grado de dificultad intermedio.

Figura 12. Relación Distancia - Altitud de la ruta centro comercial La 14 – vereda El Salado – Vereda Mundo Nuevo – UTP



La ruta que nos muestra la figura 12 hace parte del corregimiento de La Bella y tiene un nivel de dificultad alto si se realiza en este mismo sentido empezando desde el centro comercial La 14. Su grado de complejidad radica en el ascenso que va desde el desvío al Salado (por la vía Pereira – Armenia) hacia la vía de intersección de la ruta Laguitos- La Bella, debido a que este tramo presenta un gran ángulo de inclinación muy alto y se asciende 226 msnm en tan solo 3.5 kilómetros; además este tramo es pavimentado y tiene gravado de rayas que hace que las cubiertas se adhieran más al suelo. Esta ruta y en especial este tramo es ideal para la práctica del *uphill* en ascenso y *downhill* si se va cuesta a bajo, por lo cual se recomienda tener una buena relación de cambios para facilitar la subida, unos buenos frenos para el descenso y al mismo tiempo un buen nivel físico y técnico.

6.1.3 Corregimientos de Combia Alta – Combia Baja

Fotografía 3

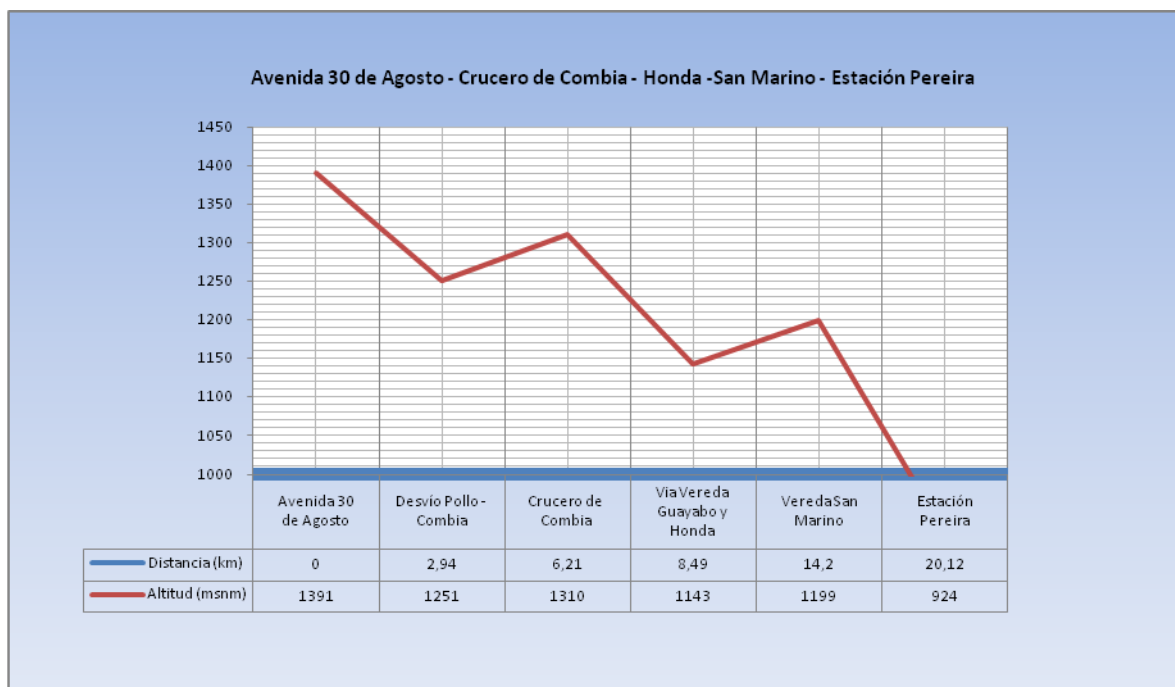


Los corregimientos de Combia Alta y Baja se encuentran en la parte noroeste del municipio de Pereira y limitan con los municipios de Marsella y Dosquebradas por el norte y noreste respectivamente; también parte de Combia baja limita con el municipio de La Virginia por su parte Norte. Este también tiene como corregimientos vecinos a Caimalito, Cerritos y Pereira. Tienen como sus veredas más importantes e ideales para la práctica del ciclo montañismo a Llano Grande, Alto Erazo, Pital de Combia, Las Amoladoras (Alta y Baja) y Minas del Socorro que hacen parte de Combia Alta, mientras que las veredas El Pomo, El Crucero de Combia, La Renta, Honda, La Siria y San Marino hacen parte de Combia Baja. Estos

dos corregimientos hermanos tiene un temperatura que oscila entre los 18° C y los 28° C, ideal para la siembra de café y el plátano; además es pobladora de innumerables casas, fincas y haciendas campestres lo que la hace una zona idónea para la venta de bienes raíces, de recreación turística y ambiental, además se ha convertido en sitio de rumba y esparcimiento especialmente la vereda Crucero de Combia.

Tiene como entrada principal la vía Pereira - Marsella por al cual se puede acceder por la avenida 30 de agosto (en el desvío a Marsella) o por la avenida del Pollo a la altura del puente que dirige a Combia. También se puede acceder por el municipio de Dosquebradas desde las veredas Minas del Socorro, Las Hortensias y El Rayo. Desde el municipio de Marsella se puede acceder por la vía principal o por la vereda La Nona; igualmente existe una entrada desde el municipio de La Virginia por la antigua vía del ferrocarril justo por vereda Estación Pereira.

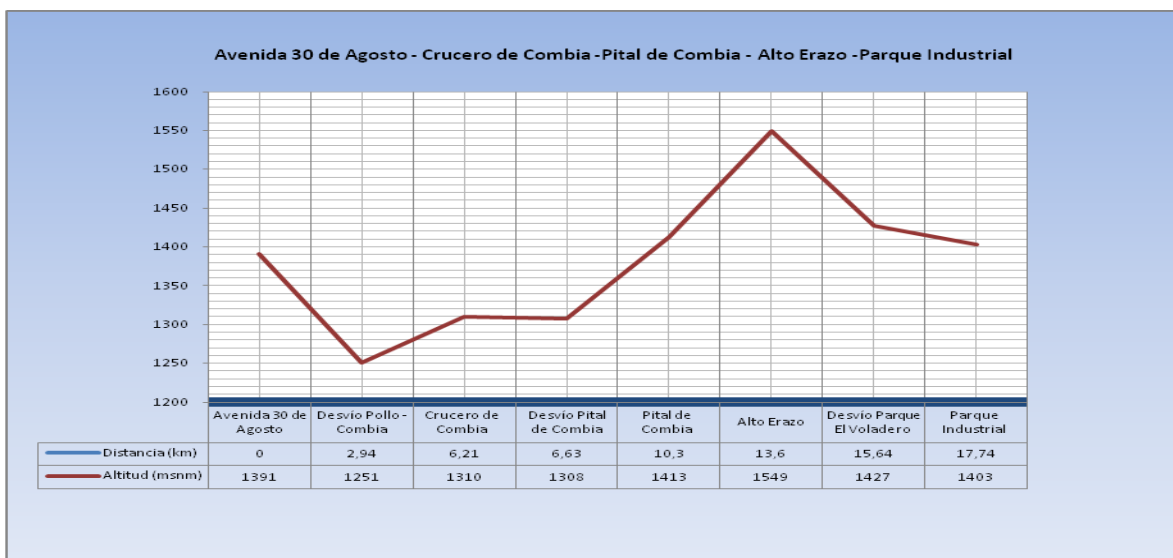
Figura 13. Relación Distancia – Altitud de la ruta Avenida 30 de Agosto – Desvío El Pollo / Combia – Vía Veredas Guayabo/Honda – Vereda San Marino – Vereda Estación Pereira



Esta ruta tiene un nivel de dificultad alto a pesar de que su destino se realiza en descenso; a diferencia de otras rutas que empiezan con ascenso y se retorna en bajada, esta ruta es de forma contraria y necesariamente se deben guardar energías para su posterior retorno. Además la temperatura en la Vereda Estación Pereira oscila entre los 28° C y 32° C lo que dificulta su recorrido por el tema del sol y la deshidratación. Se comienza en la avenida 30 de Agosto desviándose por la vía Pereira- Marsella hasta llegar a la vereda Crucero de Combia para posteriormente tomar el desvío hacia Estación Pereira; a partir de ahí se descende pasando por las veredas Honda, El Guayabo y San Marino hasta alcanzar los 924 msnm en la vereda Estación Pereira, llegando al puente donde se puede observar la desembocadura del Río Otún sobre el Río Cauca.

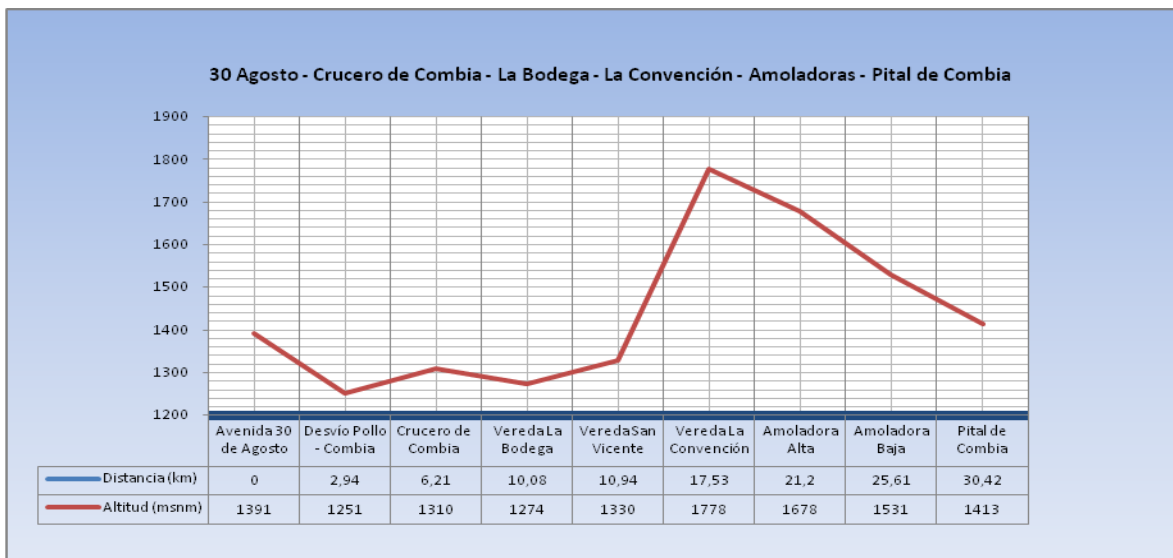
Esta ruta es ideal para estilo *all mountain* y es necesario recordar seguir las indicaciones dadas en la ficha técnica como por ejemplo llevar una buena hidratación y comida extra, tener especial cuidado en el tramo de Crucero de Combia – Estación Pereira por el alto tránsito de volquetas y vehículos pesados, además se debe usar protector solar y conviene remojar constantemente el cuerpo con agua para mantener la temperatura corporal.

Figura 14. Muestra la relación Distancia – Altitud de la ruta Avenida 30 de Agosto – Vereda Crucero de Combia- Vereda Pital de Combia – Vereda Alto Erazo- Barrio Parque Industrial



Esta ruta tiene un grado de dificultad medio a pesar del ascenso hacia la vereda Alto Erazo, el cual es tendido y largo, pero da la posibilidad de recuperar por medio de un pedaleo suave y constante. Se debe tener especial cuidado en el desvío hacia la vereda Pital de Combia para no llegar a perderse y a partir de ahí subir por la vía principal hasta la vereda Alto Erazo para luego bajar por la vereda Llano Grande hasta el barrio Parque Industrial. Es una vía idónea para practicar *All mountain* y *Free ride* se deben seguir las recomendaciones y observaciones dadas en la ficha técnica para no tener ningún problema, especialmente con los desvíos que se dirige a hacia El Pital de Combia.

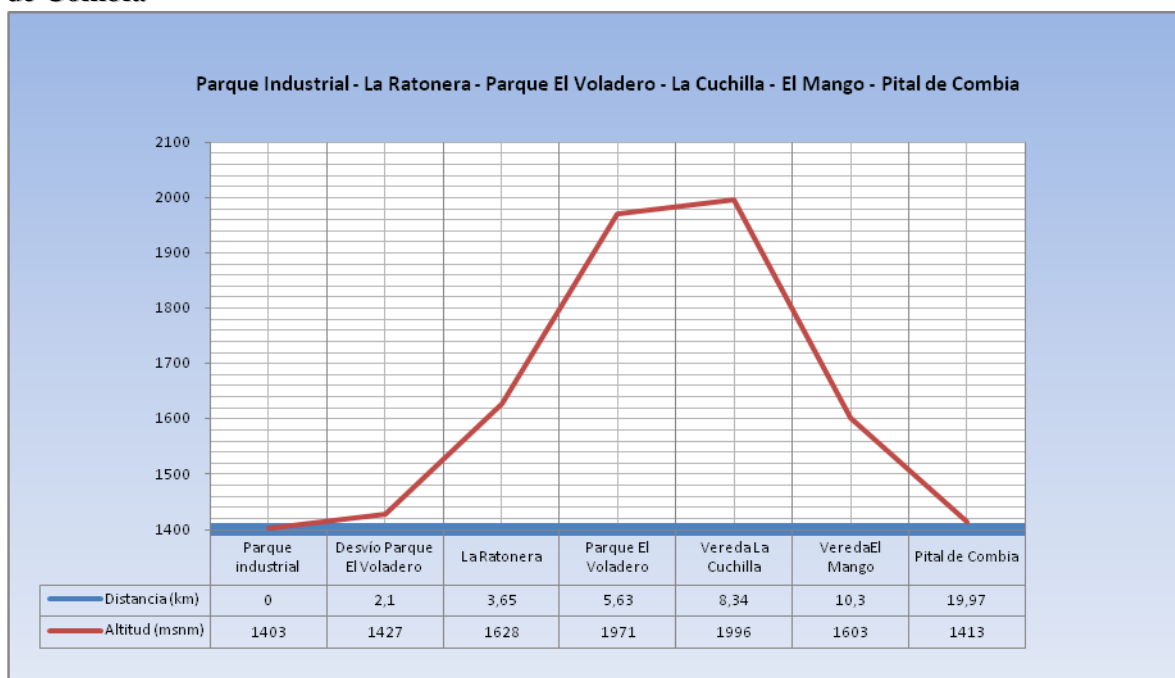
Figura 15. Muestra la relación Distancia – Altitud de la ruta Avenida 30 de Agosto – Vereda Crucero de Combia – Vereda La Bodega – Vereda San Vicente – Vereda La Convención – Veredas Amoladora Alta y Baja – Vereda Pital de Combia



La figura 15 muestra un escenario para la práctica del ciclo montañismo ideal para realizar *cross country* y *all mountain* por la distancia y las características del terreno. Tiene un nivel de dificultad alto principalmente por su distancia (30.42 km) y tiempo de duración (1.55 h/min) contando la llegada hasta la vereda Pital de Combia y a partir de ahí se buscar la salida que el ciclo montañista decida (Ver figuras 14 y 16).

Se debe tener especial cuidado con los diferentes desvíos que se presentan en esta ruta y poner atención a las recomendaciones y observaciones dadas en la ficha técnica.

Figura 16. Relación Distancia - Altitud de la ruta Barrio Parque industrial – vereda La Ratonera – Parque El Voladero – Vereda La Cuchilla – Vereda El Mango – Vereda El Pital de Combia



La anterior ruta tiene un nivel de dificultad alto debido a los ángulos de inclinación en la subida al Parque El Voladero y el descenso a partir de ahí hasta el Pital de Combia, además el estado de la carretera es agreste, lo que demanda un buen nivel técnico. Esta ruta es ideal para realizar *up hill* en los tramos de subida nombrados anteriormente y *Down hill* en el descenso, pero también es apta para la práctica del *cross country* y el *all mountain*.

Tiene además un kilometraje de 19.97 kilómetros y tiempo de duración 1.10 h/min al llegar a la vereda Pital de Combia, a partir de ahí se recomienda buscar la salida más adecuada para ciclo montañista de acuerdo a su tiempo, disponibilidad y estado físico. (Ver figuras 15 y 14)

Se recomienda seguir las instrucciones dadas en la ficha técnica y planear con anterioridad la salida al llegar la vereda Pital de Combia.

6.1.4 Corregimiento de Tribunas

Fotografía 4

Ubicado en el suroriente del municipio de Pereira, con una temperatura promedio de 18° C y una altura que oscila entre 1.300 y 2.200 msnm. Por allí pasa la cuenca del Río Barbas, que es uno de los atractivos turísticos de este corredor y cuenta con una amplia oferta de servicios al viajero a lado y lado del eje vial que comunica a Pereira con Armenia. En su recorrido hay una gran variedad de alternativas gastronómicas y actividades, como visitar el santuario de la Virgen del Jordán o adentrarse en la vía que conduce al corregimiento de Arabia.

En este corregimiento se encuentra la zona de reserva marcada por el río Barbas, hasta el corregimiento cafetero de Arabia.

El cultivo que se destaca es de café pero también se cultiva mora, lulo, yuca, frijol, plátano y champiñones.

La zona comercial se localiza a lo largo de la vía Pereira – Armenia y allí podemos encontrar atractivos como El Santuario de la virgen del Jordán, sitio de peregrinación tras la aparición de la virgen en uno de sus parajes, hasta donde llegan miles de peregrinos de diferentes lugares de Colombia atraídos por los milagros y ubicado en la vereda El Jordán.

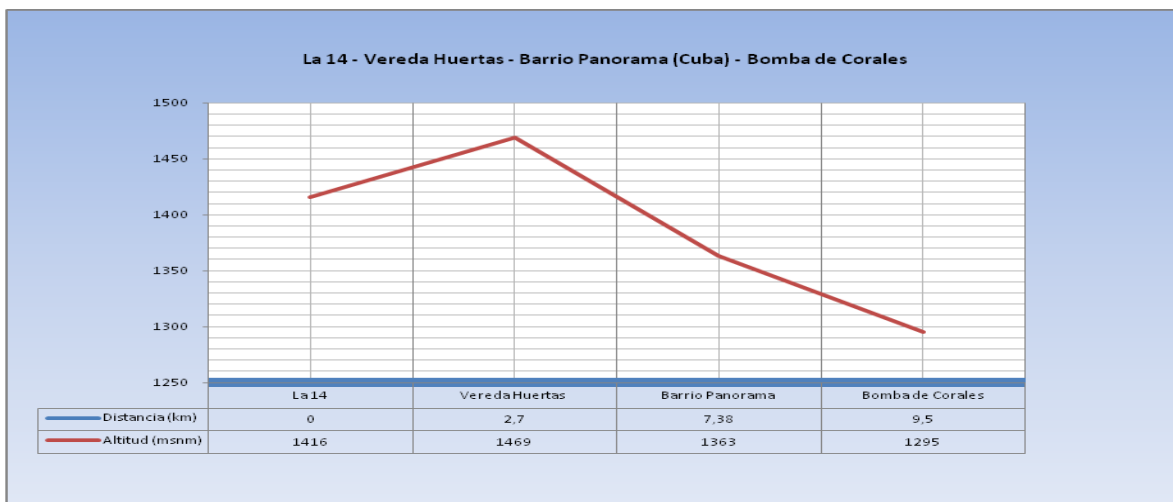
Vía parque Santa Cruz de Barbas, la cual es una ruta veredal que conduce hasta el corregimiento de Arabia, ramal desprendido de la doble calzada Pereira – Armenia y donde se puede disfrutar del verde de las montañas. En su recorrido encontramos el mirador hacia el cañón de río Barbas.

El club de Golf Santa Bárbara, el cual es un campo abierto al público en general y donde se practica este deporte o reciben clases para principiantes. Se llega al corregimiento de Arabia, desde donde parten cabalgatas, paseos, ciclo paseos y caminatas.

El salado de Consotá que se encuentra localizado en el sector Caracol La Curva, vía que comunica Pereira con Armenia. Este es un sitio con mayor presencia de materiales culturales entre ellos fragmentos cerámicos, horno, vetas de cobre y oro. Aquí los indios Quimbayas explotaban la sal para su autoconsumo, buscaban oro y vetas de cobre. En este corredor turístico se practica el turismo ecológico, caminatas, ciclo paseos, y deportes de aventura como *Rappel* o *Paint Ball*.

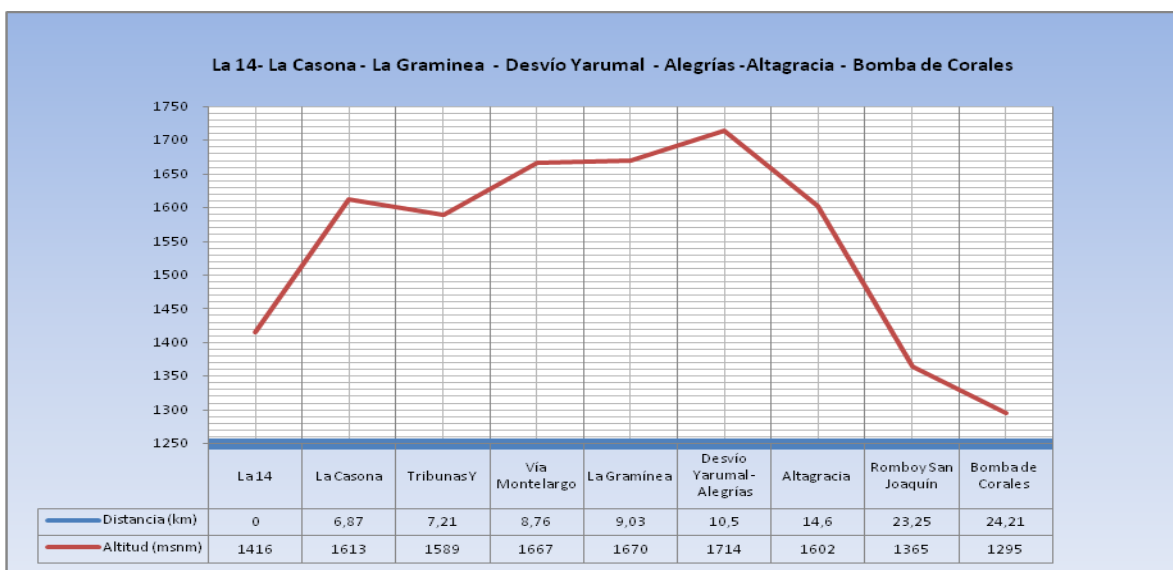


Figura 17. Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Vereda Huertas – Barrio Panorama (Cuba) – Bomba de Corales



Esta ruta tiene una dificultad baja y es ideal para aquellos que apenas están empezando con el deporte del ciclomontañismo; si se realizará en sentido en contrario tendría un nivel medio de dificultad especialmente por el ascenso a la vereda Huertas sobre la vía Pereira – Armenia. Este trayecto tiene una distancia de 9.5 kilómetros y una duración apenas de 38 minutos y tiene un desvío alterno que sale al barrio La Samaria pasando por la ciudadela Villa Verde, la cual está en proceso de edificación y se une con barrio Panorama de Cuba. Posteriormente se puede salir hasta la vía principal de la ciudadela Cuba y llegar a la Bomba de Corales, punto de referencia y encuentro para los practicantes del ciclomontañismo. Se recomienda para modalidades de *free ride* y *all mountain*

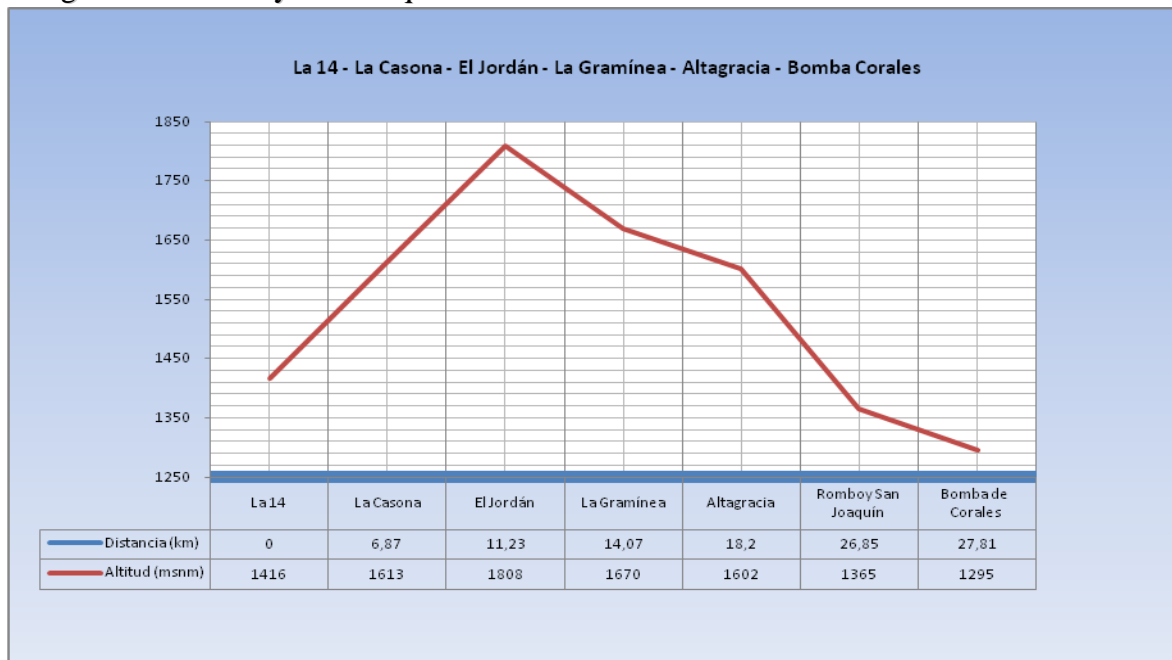
Figura 18. Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda Tribunas Y – Vereda La Gramínea – Desvío a las Veredas Yarumal-Alegrías – Corregimiento Altagracia – Romboy San Joaquín – Bomba de Corales



Esta vía pasa por dos corregimientos que se unen a través de la red veredal de rutas que conforman Tribunales - Córcega- Altagracia y Arabia, lo cual convierte esta trama de caminos en escenarios ideales para la práctica del ciclo montañismo en Pereira. Empieza en el centro comercial La 14, lugar de encuentro de ciclistas que se dirigen a la vía Armenia para disfrutar de los lugares que ofrece el corregimiento de Tribunales – Córcega y sus alrededores. Se llega hasta el Ecohotel La Casona, sitio estratégico que comunica con varios lugares y rutas de los tres corregimientos nombrados anteriormente y que hacen parte de la red veredal de caminos. Luego se llega a la vereda Tribunales “Y” para seguir el camino norte y arribar a la vereda La Gramínea, donde se debe seguir el camino principal llegar a desviarse a la vereda Tinajas. Se sigue hasta la vía a Montelargo (la cual está en proceso de pavimentación) y se atraviesa hasta llegar de nuevo a camino destapado. Posteriormente se encuentra un desvío en forma de “Y” con señalización que se dirige a dos partes; al norte se encarrila hacia el corregimiento de Arabia pasando antes por las veredas Alegrías y Yarumal, pero se debe seguir el camino que conduce al sur, hacia el corregimiento de Altagracia, para luego salir por su vía de acceso principal hasta llegar al glorieta de San Joaquín y de ahí a la Bomba de Corales

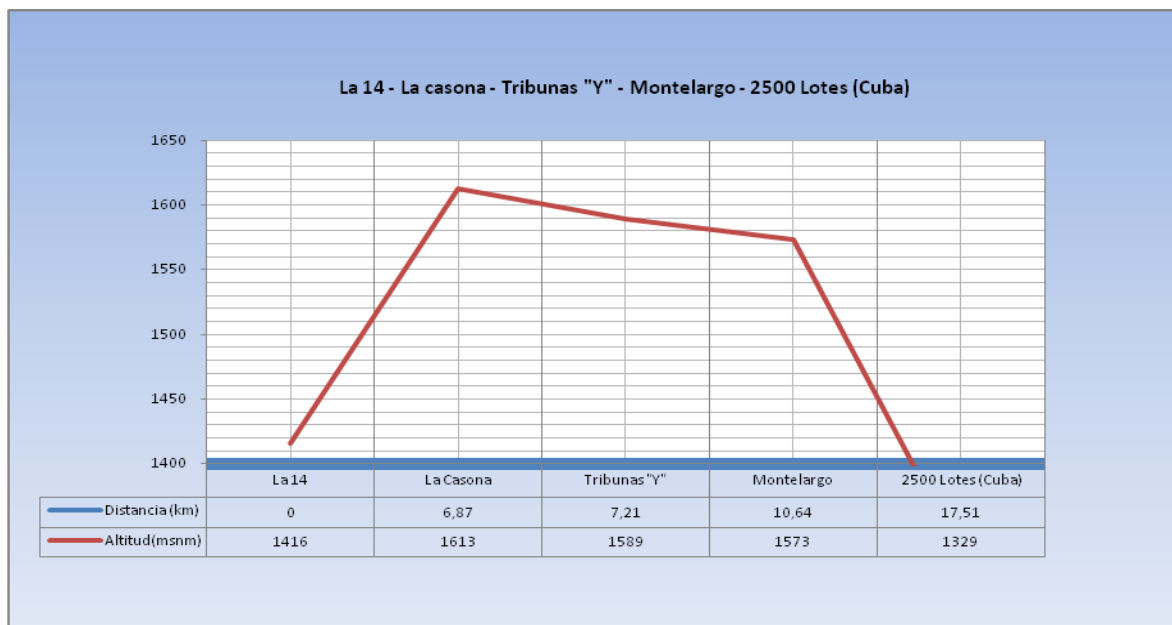
Esta ruta tiene un grado de dificultad alto, principalmente por los ascensos a La Casona y a partir de ahí hasta el desvío a las veredas Yarumal - Alegrías; tiene además una distancia aproximada de 25 kilómetros con un tiempo de duración aproximado de 1.45 h/min. Es idónea para la práctica del *cross country* y *all mountain* por la travesía de veredas y sentido de exploración que se debe tener para llegar al corregimiento de Altagracia.

Figura 19. muestra la relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda El Jordán – Vereda La Gramínea – Corregimiento de Altagracia – Rombo San Joaquín – Bomba de Corales



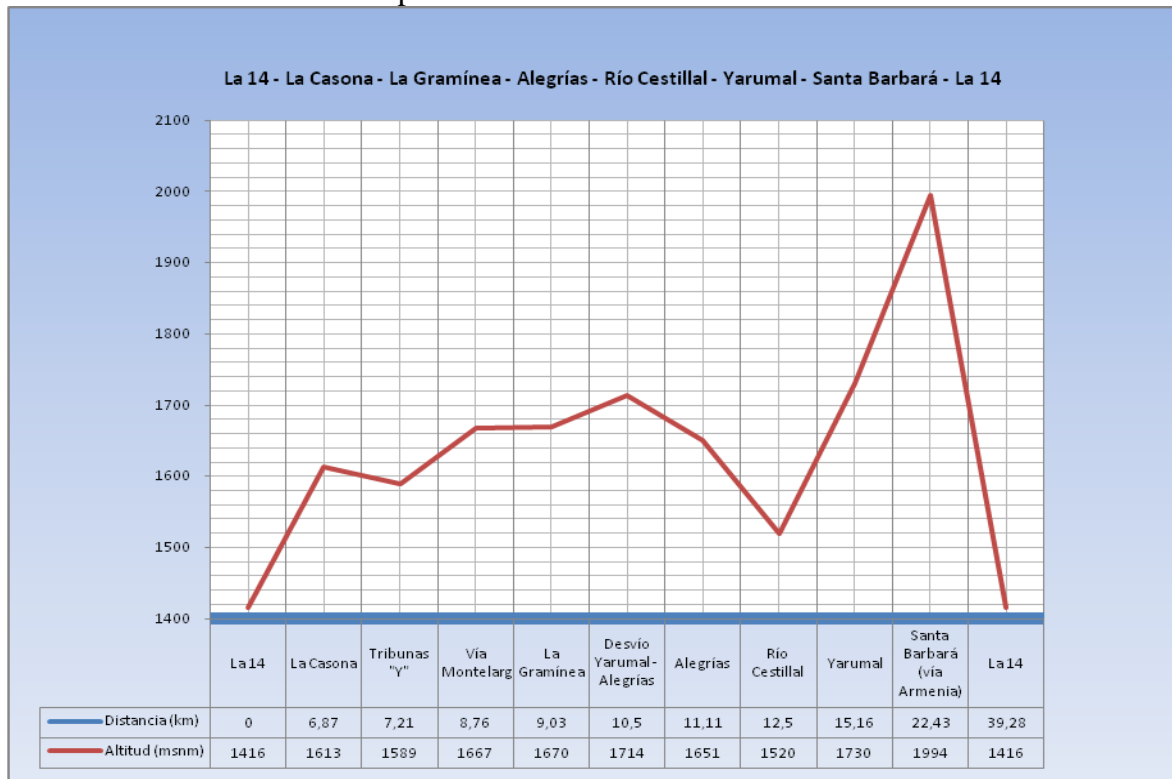
La figura 19 muestra nuevamente una ruta que comunica con el corregimiento de Altagracia y que hace parte de red de caminos veredales de cual hacen parte también Tribunales- Córcega y Arabia. Tiene un nivel de dificultad medio y se asciende por la vía Armenia (Autopsita del Café) hasta la vereda El Jordán, lugar donde se alcanza la mayor altura (1808 msnm). A partir de ahí se empieza a descender hasta la vereda La Gramínea (ver figura No. 18) y se sigue por la vía que conduce hasta la vereda Tinajas para luego en un sube y baja de 2 kilómetros llegar hasta el corregimiento de Altagracia. Ya allí, se desciende por la vía principal que comunica a Pereira hasta el glorieta de San Joaquín. Esta ruta tiene un descenso de más de 15 kilómetros lo que la hace agradable para aquellos que están empezando o quieren no esforzarse mucho, mientras que el verdadero esfuerzo está en la subida a la vereda El Jordán. Es excelente para realizar cross country y *all mountain* para explorar terrenos desconocidos.

Figura 20. Relación Distancia – Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda Tribunales “Y” – Vereda Montelargo – 2500 Lotes (Cuba)



Esta ruta tiene un nivel de dificultad bajo, especialmente por su corta duración (1.30 h/min) y corta distancia (17.51 km); además tiene un descenso de más de 10 kilómetros lo que la hace una ruta con un bajo nivel de exigencia física. Es un recorrido ideal para aquellos que están empezando en el deporte del ciclo montañismo y quieren experimentar los descensos en una bicicleta de montaña; además es excelente para la práctica del estilo *free ride* por su baja dificultad y distancia.

Figura 21. Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda tribunas “Y” – Vía Montelargo – Vereda La Gramínea – Desvío a las veredas Yarumal y Alegrías – Vereda Alegrías – Río Cestillal – Vereda Yarumal – Vereda Santa Barbará – Autopista del Café – Centro Comercial La 14



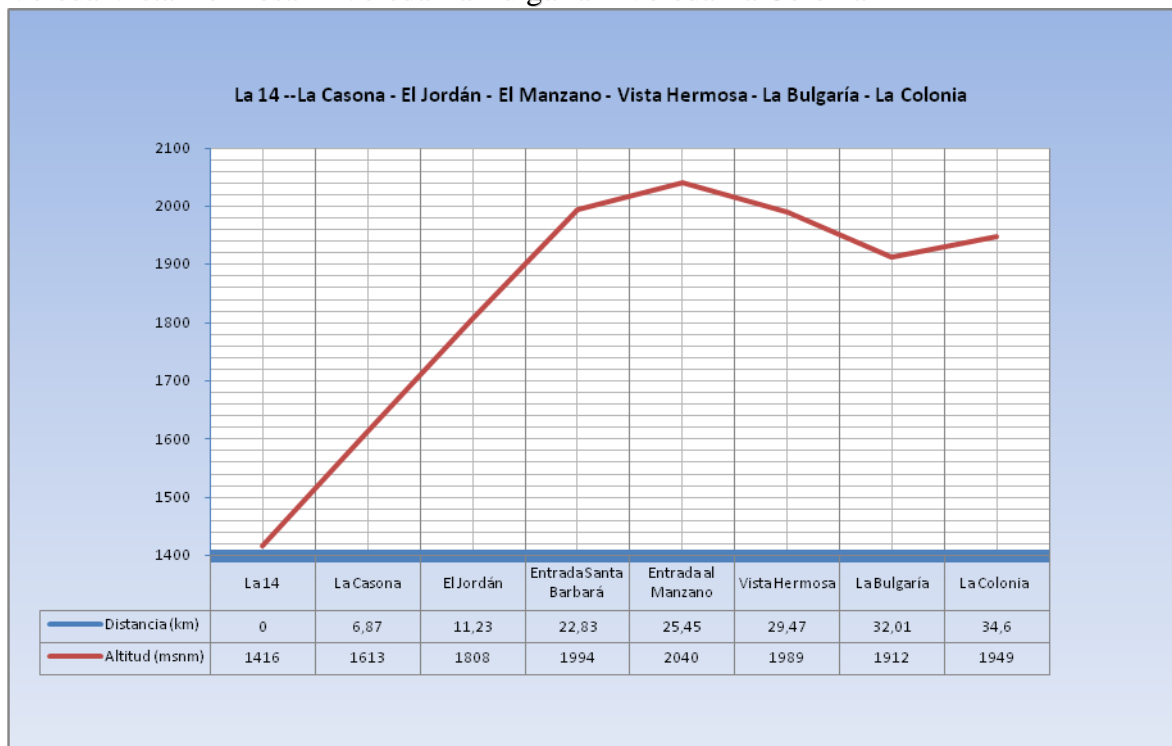
La figura 21 muestra una ruta con un alto grado de dificultad especialmente por el ascenso a la vereda Yarumal y al club de Golf Santa Barbará, además de su largo recorrido de más de 39 kilómetros y un tiempo de duración que va mas allá de las 2.30 h/min. Es importante aclarar que la vereda Yarumal hace parte del corregimiento de Arabia y es un punto de referencia importante en las rutas a seguir por este corregimiento.

Este recorrido empieza en el centro comercial La 14 y se asciende hasta el Ecohotel La Casona para luego desviarse siguiendo por las veredas Tribunas “Y” y La Gramínea. Posteriormente se sigue el desvío norte por las vereda Alegrías hasta llegar a los 1520 msnm donde se encuentra el Río Cestillal; a partir de ahí comienza el ascenso hasta la vereda Yarumal que tiene dos caminos, el primero se dirige hacia el corregimiento de Arabia por el lado sur, mientras que el segundo va a dar a la altura de la Autopista del Café (vía Armenia) donde se puede salir en descenso hasta llegar nuevamente hasta el centro comercial La 14.

Esta ruta es buena para practicar *all mountain & cross country* principalmente por la dificultad de la misma, aunque vale la pena aclarar que el tramo Yarumal – Club Santa Barbará se encuentra en muy buen estado para ser una carretera destapada.

Se recomienda seguir las instrucciones dadas en la ficha técnica en cuanto a mecánica, hidratación, comida y exploración.

Figura 22. Relación Distancia - Altitud de la ruta Centro Comercial La 14 – Ecohotel La Casona – Vereda El Jordán – Entrada a Santa Barbará – Entrada a la Vereda Manzano – Vereda Vista Hermosa – Vereda La Bulgaria – Vereda La Colonia



Este recorrido es de un alto nivel de dificultad especialmente por el ascenso a la vereda El Manzano por la entrada de la Vía Armenia (Autopista del Café) donde se recorren 25.45 kilómetros de vía pavimentada, por lo que se recomienda unas cubiertas mixtas ideales para terreno destapado y asfaltado. Posteriormente se sigue hacia la vereda El Manzano (que hace parte del corrimiento de Tribunas- Córcega) hasta llegar a la entrada a la Vereda Vista Hermosa (corregimiento La Bella) para seguir hasta La Bulgaria y encontrar la salida hasta la Vereda La Colonia (La Bella)

Este recorrido es excelente para la modalidad de *all mountain* y también para el *cross country* por el ascenso casi constante hacia las veredas el Manzano, Vista Hermosa y La Colonia por lo cual se recomienda llevar buen abrigo para las altas altitudes, comida e hidratación extra, tener la bicicleta en buen estado, llevar la herramienta necesaria y salir con el ánimo de explorar y conocer nuevos terrenos. Las anteriores recomendaciones se deben a la duración del trayecto (más de 2.50 h/min) y se debe tener en cuenta que el recorrido llega hasta la vereda La Colonia y a partir de ahí se debe buscar la salida más conveniente para el ciclo montañista (ver figuras 5 y 8).

6.1.5 Corregimiento de Altagracia

Fotografía 5



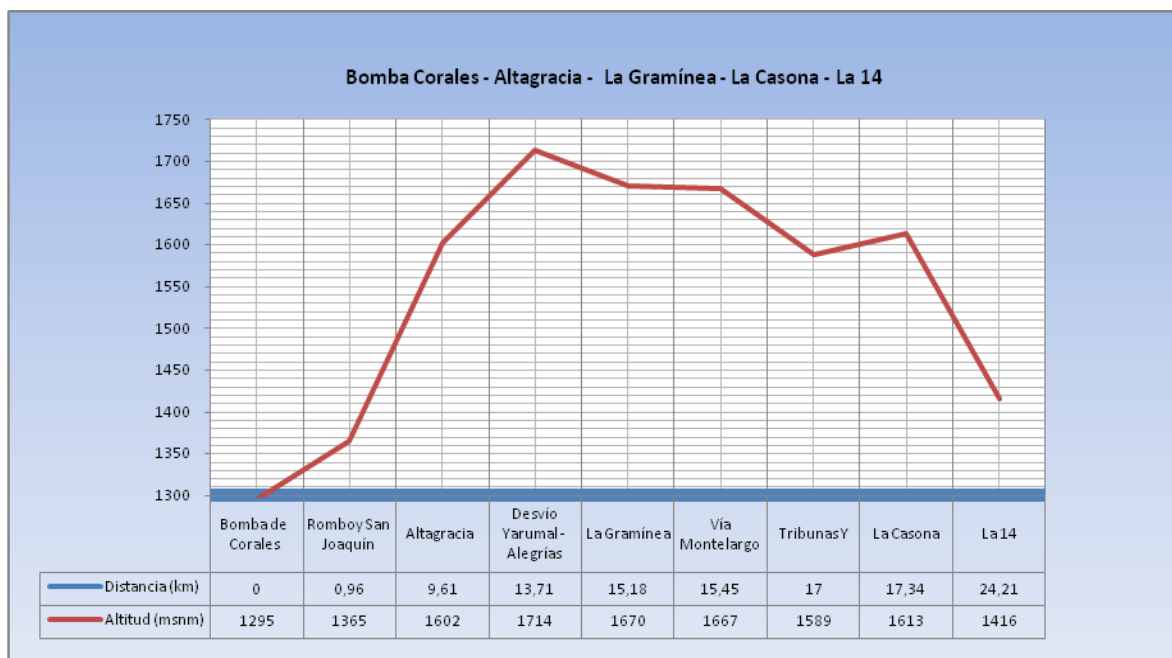
El corregimiento de Altagracia se encuentra ubicado en la parte media del municipio de Pereira y limita con los cinco (5) corregimientos así: al norte con Caimalito, al este con Tribunas – Córcega, mientras que el oeste limita con los corregimientos de Morelia y La Estrella – La Palmilla y en la latitud sur circunscribe con su vecino corregimiento de Arabia.

Altagracia tiene una temperatura promedio que oscila entre los 18° C y 24°, con una abundante biodiversidad que es posible conocer mediante actividades que periódicamente se programan en la zona: caminatas ecológicas, turismo ecuestre y deportes de aventura como el *rappel* y el ciclo montañismo. Dentro de su agricultura predomina la siembra de café y plátano como sus principales

productos pero allí también se cultiva, banano, naranja, limón, guayaba y mango y sus habitantes se dedican principalmente a las labores del campo. Dentro de sus veredas más reconocidas sus caminos y por la práctica del ciclismo de montaña están El Jazmín, El Estanquillo, Cañaveral, Filobonito, Guadualito entre otras. Altagracia hace parte de la red veredal de vías junto a los corregimientos de Arabia y Tribunas. Córcega lo que la hace un escenario ideal para la práctica del ciclo montañismo por su gran variedad de rutas y caminos.

Este corregimiento tiene entradas por el municipio de Pereira a través de la vía Principal, por los corregimientos de Morelia siguiendo la vía que comunica las veredas El Retiro -La Selva – El Jazmín, por Arabia manteniendo la vía que viene de Pereira y por Tribunas-Córcega a través de la red veredal de caminos.

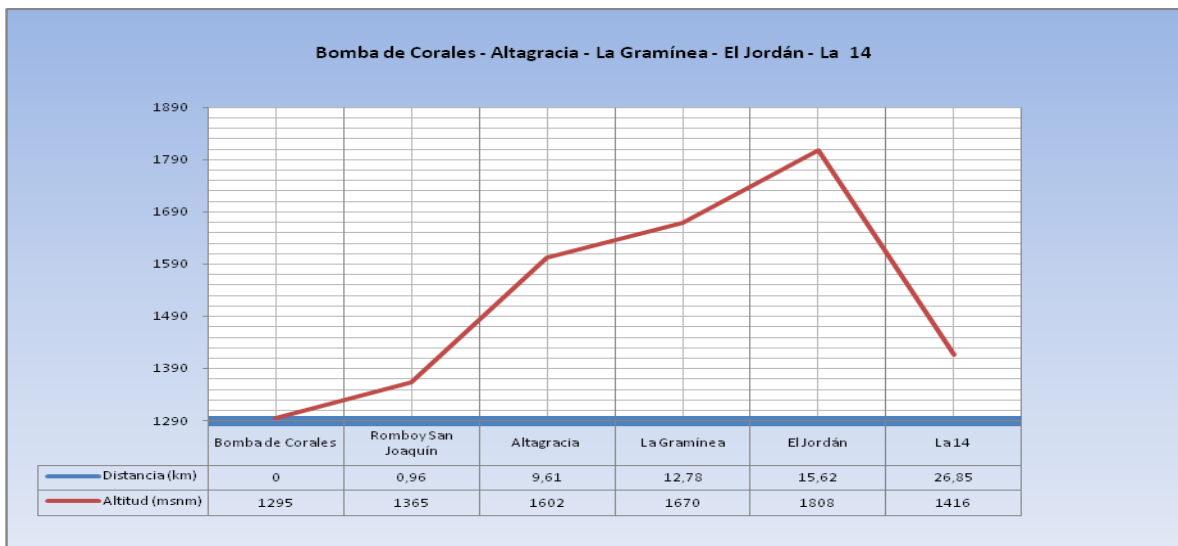
Figura 23. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Altagracia – Desvío a las Veredas Yarumal y Alegrías – Vereda La Gramínea – Vía Vereda Montelargo - Vereda Tribunas “Y” – Ecohotel La Casona – Centro Comercial La 14



Este recorrido se mostró ya en la figura 18 en sentido contrario pasando por los mismo puntos de referencia y con un nivel de dificultad medio alto; en este caso el grado de dificultad sube a alto principalmente por el ascenso permanente de 13.71 kilómetros desde la Bomba de Corales hasta el desvío Yarumal- Alegrías, donde se alcanza el punto de mayor altitud a unos 1714 msnm, para luego seguir un relativo descenso hasta el centro comercial La 14. Se debe tener en cuenta que la subida hasta el corregimiento de Altagracia es de carretera pavimentada por lo cual se recomienda tener llantas mixtas ideales para terreno pavimentado y destapado. Aunque esta ruta tenga igual distancia a la mostrada en la figura No. 18 su duración es más prolongada (2.30 h/min) debido a su gran ascenso, lo que dificulta su grado de exigencia física y la hace una alternativa más para aquellos que ya la conocen y quieren un desafío físico más riguroso convirtiéndolo en una recorrido ideal para la práctica del *cross country* y *all mountain*.

Se recomienda llevar comida e hidratación extra y poner especial cuidado en los desvíos de Yarumal- Alegrías y en la Vía a Montelargo para no llegar a perderse.

Figura 24. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Altagracia – Vereda La Gramínea – Vereda El Jordán – Centro Comercial La 14



La anterior ruta se mostró en la figura 19 en sentido contrario y obtuvo un grado de dificultad medio, sin embargo en esta dirección el recorrido alcanza un nivel de dificultad alto debido al ascenso constante (15.62 km) que se debe realizar para llegar a la vereda el Jordán, punto donde se alcanza la mayor altitud (1808 msnm) y a partir de ahí comienza un prolongado descenso hasta llegar el centro comercial La 14. Se recomienda tener cubiertas mixtas debido a que esta ruta presenta un gran porcentaje de carretera pavimentada y un tramo un poco más corto de camino destapado. Se sugiere llevar una buena hidratación por la duración de más dos horas y media de recorrido y tener precaución en el tramo Altagracia - La Gramínea, pasando por la vereda Tinajas para no llegar a perderse. Este recorrido es excelente para la práctica de las modalidades de *all mountain* y *cross country* por el ascenso por camino destapado desde el corregimiento de Altagracia hasta la vereda el Jordán

Figura 25. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Vía La Carrilera – Vereda El Retiro – Vereda El Jazmín – Corregimiento de Altagracia – Bomba de Corales

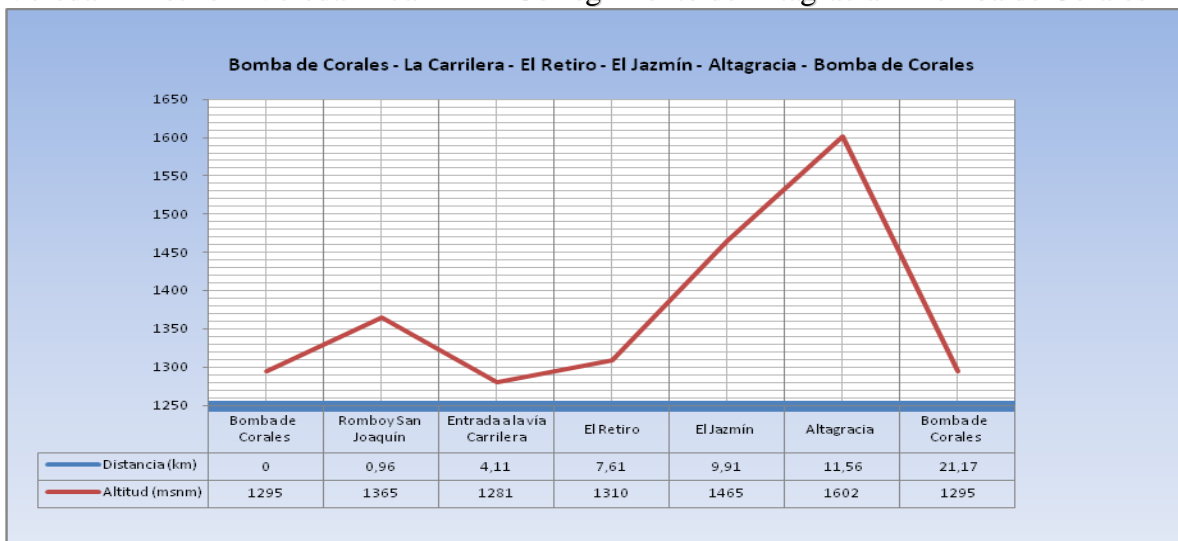
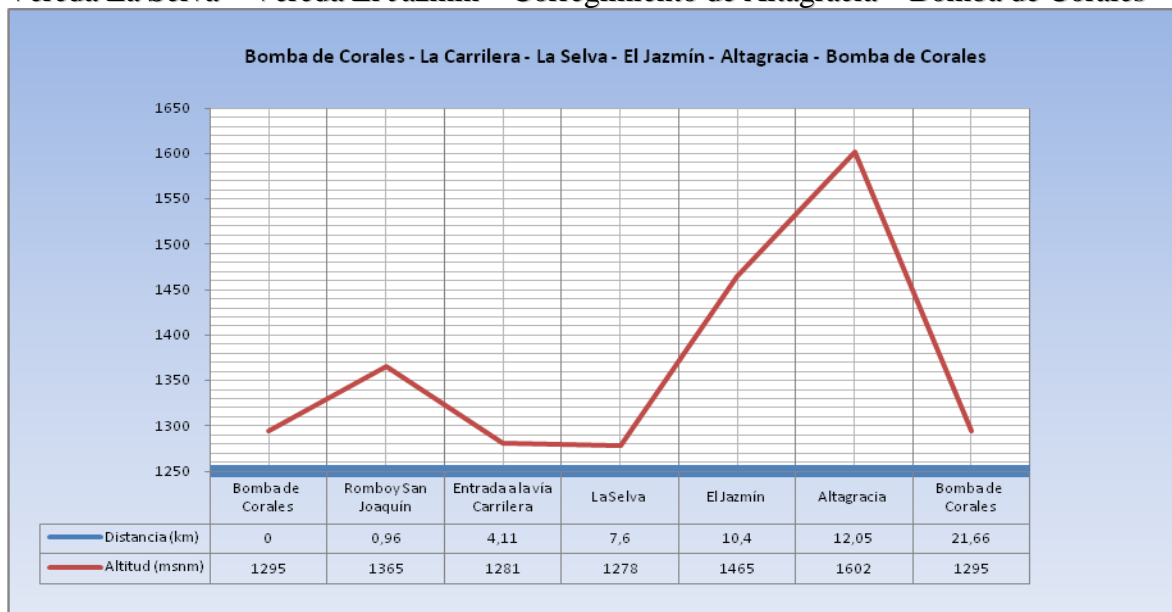


Figura 26 Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Vía La Carrilera – Vereda La Selva – Vereda El Jazmín – Corregimiento de Altagracia – Bomba de Corales



Las figuras 25 y 26 muestran el mismo recorrido salvo que la segunda hace un pequeño desvío por la vereda La Selva y sirve de ruta alterna para llegar al corregimiento de Altagracia. Ambas figuras son muy parecidas y se diferencian por el tramo de la entrada a la vía la Carrilera que se dirige hacia la vereda el Retiro (*ver figura 25*), mientras la otra se encamina hacia vereda La Selva (*ver figura 26*). Ambos recorridos tienen un nivel de dificultad medio y como se puede ver en las representaciones son a manera de giro debido a que inician y terminan en el mismo punto (Bomba de Corales). Si algún ciclista quisiera aventurarse en otros recorridos puede observar las figuras 22 y 23 teniendo como punto de partida el corregimiento de Altagracia y a partir de ahí seguir el recorrido que se allí se muestra.

Esta ruta es ideal para recorridos de la modalidad *free ride* que sean de corta duración (1.30 h/min aproximadamente) que den posibilidad de ejercitarse en las mañanas y continuar con la rutina diaria en el resto del día; se recomienda usar protector solar, buena hidratación, lentes cerrados y seguir las observaciones dadas en la ficha técnica.

6.1.6 Corregimiento de Arabia

Fotografía 6

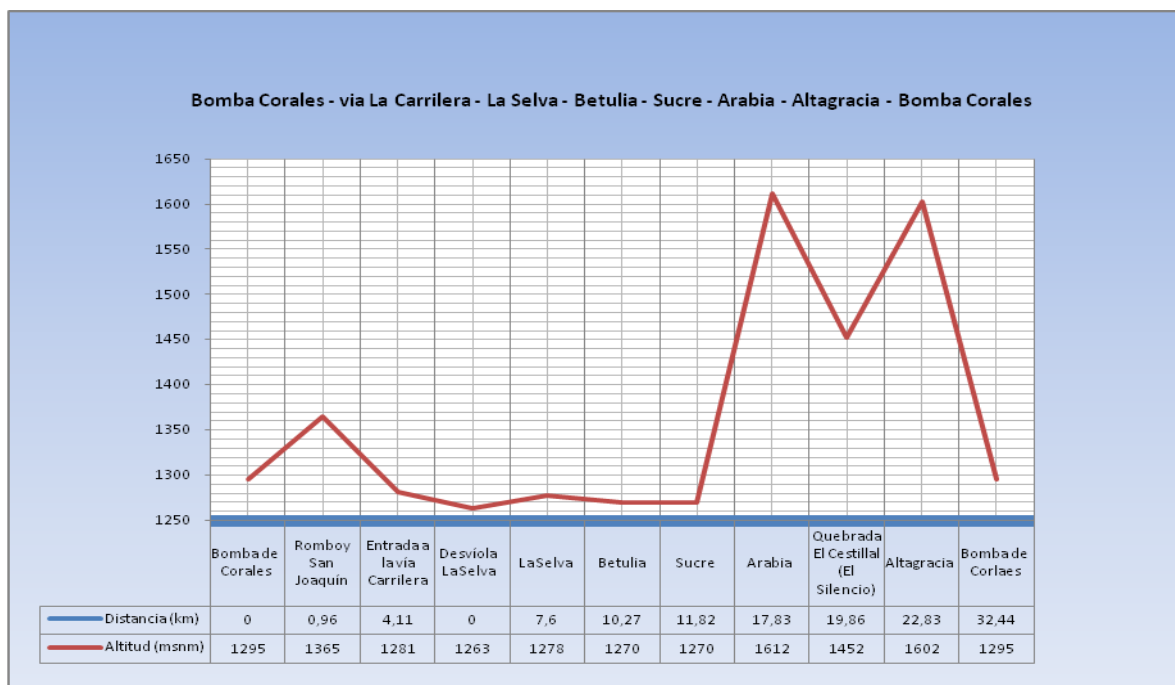


El corregimiento de Arabia se encuentra situado al sur del municipio de Pereira, cuenta con una temperatura promedio de 18° C. Las principales cuencas hidrográficas que sitios de interés ambiental tales como: La cuenca de la quebrada Cestillal, río Barbas y la cuenca del Río Consotá. Posee gran variedad de flora y fauna donde se pueden observar especies tales como el mono aullador, tigrillos, zorros perrunos. Es típico de los bosques secundarios en proceso de maduración en la que encontramos especies arbóreas como el Yarumo blanco, Yarumo negro y los Siete Cueros. Posee también gran variedad de cultivos como plátano, yuca, maíz, frutales, huertas de plantas medicinales, pero su principal sustento es el cultivo del café.

Arabia limita al noreste con el corregimiento de Tribunias, al norte con Altagracia haciendo trío de la red veredal de caminos y al oeste con La Estrella – La Palmilla. En este corregimiento se realizan festivales, encuentros de teatro, danza y música y la arquitectura de su iglesia, parque principal y casas son un atractivo para aquellos que lo visitan.

Hacen parte del corregimiento de Arabia Las veredas Yarumal, Betulia, Pérez Alto y Pérez Bajo, Miralindo, San Carlos, Tres Esquinas, Santa Cruz de Barbas entre otras y ofrecen una gran diversidad de escenarios y rutas para la práctica del ciclo montañismo en la ciudad Pereira

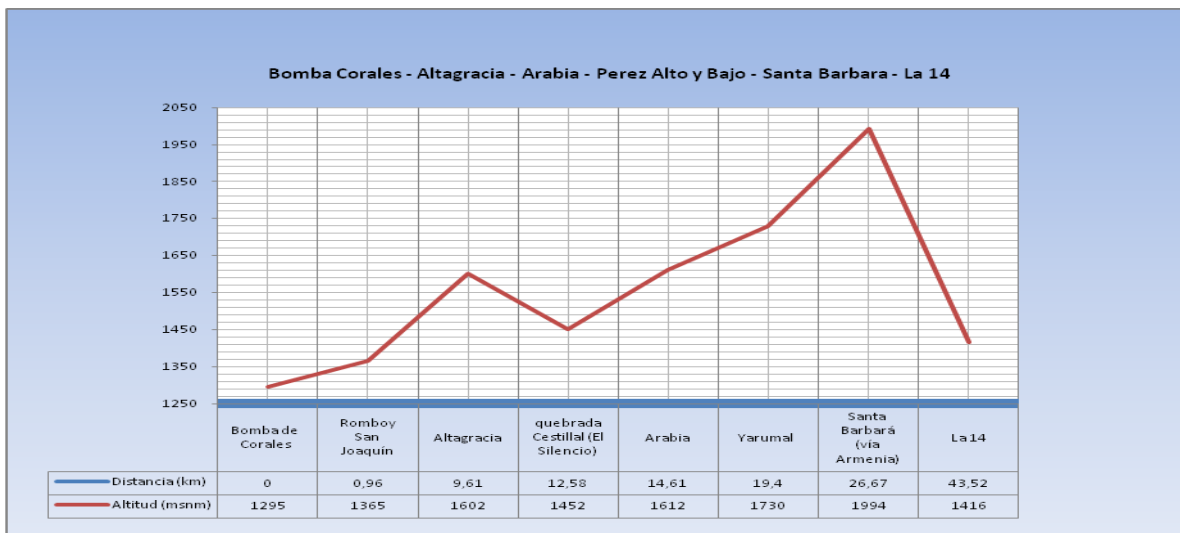
Figura 27. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Vía antigua Carrilera – Vereda La Selva – Vereda Betulia – Vereda Sucre – Corregimiento de Arabia – Corregimiento Altagracia – Bomba de Corales



En la figura 27 podemos observar que la dificultad de esta ruta radica en el ascenso hasta el corregimiento de Arabia para luego bajar hasta la quebrada El Cestillal (por los lados del Silencio) y posteriormente ascender hasta el corregimiento de Altagracia. El primer tramo que se extiende por la antigua Carrilera es llano y permite regular el pedaleo de la bicicleta para luego hay que prepararse para la subida mencionada anteriormente. Su nivel de complejidad es alto por la distancia y tiempo de recorrido (32.44 km y 3.30 h/min aproximadamente) pero se puede hacer mucho más difícil si se busca un camino alternativo a la altura del corregimiento de Altagracia (*ver figuras 23, 24, 25 y 26*).

Esta ruta es ideal para la práctica del *all mountain* y el *marathon bike* si se agrega un nuevo recorrido a la altura del corregimiento de Altagracia; se recomienda llevar comida extra, buena hidratación, usar protector solar y tener en buen estado la bicicleta de montaña, debido a que el polvo se pega a sus componentes y esto podría provocar problemas mecánicos. También es importante tener unos buenos frenos para tener un mejor control de la bicicleta en el descenso.

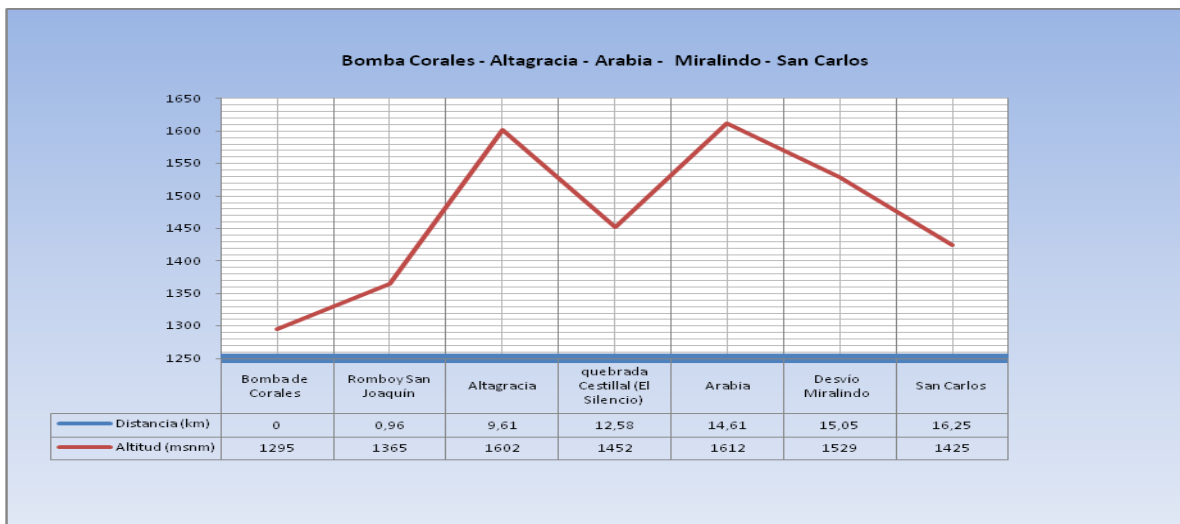
Figura 28. Muestra la relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Altagracia – Corregimiento de Arabia – Veredas Pérez Alto y Bajo – Club de Golf Santa Barbará (vía armenia) – Centro Comercial La 14



Parte de este recorrido se mostro en la figura 21 describiendo el tramo que de la vereda Yarumal conduce hasta Santa Barbará; como se puede ver en la representación hay un ascenso prolongado de más de 26 kilometros hasta el punto de máxima altitud en la vereda Santa Barbará sobre la vía Armenia. Esta ruta tiene un tiempo de duración aproximado de 3.15 h/min, lo que la convierte en un recorrido de alta dificultad y para lo cual se recomienda llevar comida extra, hidratar constantemente, regular bien el ritmo del pedaleo y tener en buen estado la bicicleta; se sugiere además tener una buen casco, gafas, guantes y usar protector solar.

Este recorrido es ideal para la modalidad de *all mountain* y para el entrenamiento del *marathon bike* por su larga duración y kilometraje, el cual exige una buena condición física por parte del ciclista montañista.

Figura 29. Muestra la relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Altagracia – Corregimiento de Arabia – Desvío a la Vereda Miralindo – Vereda San Carlos



La ruta que muestra la figura 29 es poco conocida por los amantes del ciclo montañismo debido a que muchos pasan por alto el desvío que va hacia la vereda Miralindo y que comunica más tarde con la vereda San Carlos; esta vereda hace parte del límite sur del corregimiento de Arabia y delimita con el municipio de Ulloa (Valle).

A pesar de su corta distancia (16.25 km) y corta duración (1.45 h/min), esta ruta amerita un nivel de exigencia alto principalmente por el recorrido de vuelta hacia la ciudad de Pereira, en donde se tienen que enfrentar a las subidas y bajadas de ida las cuales no son nada fáciles. Es idónea para práctica del *all mountain* y requiere una buena condición física para cumplir a cabalidad con todo el recorrido; se recomienda tomar mucha agua, llevar comida extra, tener unos buenos frenos para los tramos de descenso, especialmente en el desvío a Miralindo que conduce a la vereda San Carlos debido a que la carretera esta en mal estado y demanda un buen nivel técnico por parte del ciclo montañista.

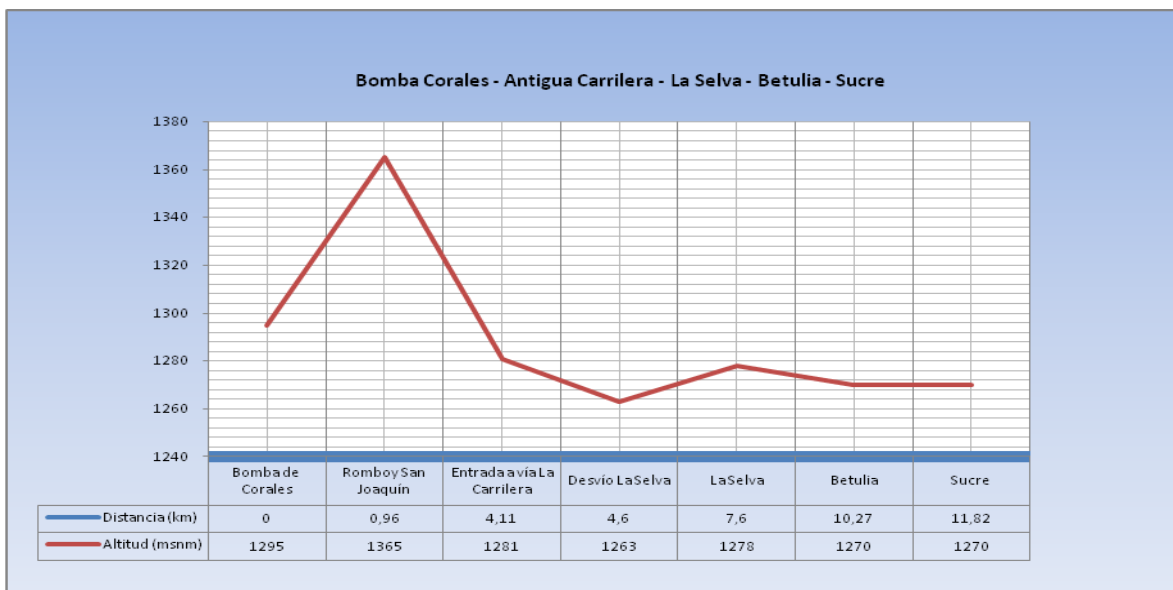
6.1.7 Corregimientos de Morelia y Estrella – La Palmilla

Fotografía 7

Estos dos corregimientos se encuentran se encuentran la parte oeste y suroeste del municipio de Pereira y hacen parte de la vía que se dirige hacia el municipio de Alcalá (Valle) y a los municipios de Quimbaya y Montenegro en el departamento de Quindío. Estos corregimientos tienen una altitud que oscila entre los 1200 y 1300 msnm y con una temperatura promedio de 20° C ofrecen condiciones ideales para la siembra de plátano, banano, café y algunos frutos cítricos como naranja y limón. Del corregimiento Morelia hacen parte las veredas Morelia, Tres Puertas, Santa Teresa, El Cóngolo, La Bamba, El Retiro, San Joaquín, entre otras, mientras que en El corregimiento de La Estrella- La Palmilla se encuentran como principales veredas La Estrella, La Palmilla, La Selva. El Aguacate y El Contento.

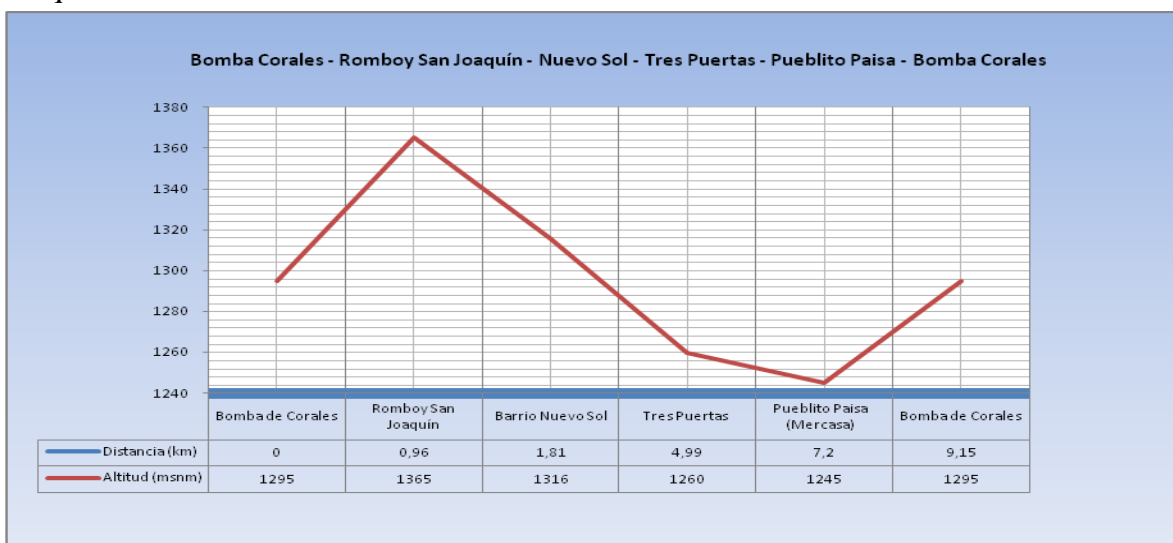


Figura 30. Muestra la relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín –Vía Antigua La Carrilera – Vereda La Selva – Vereda Betulia – Vereda Sucre



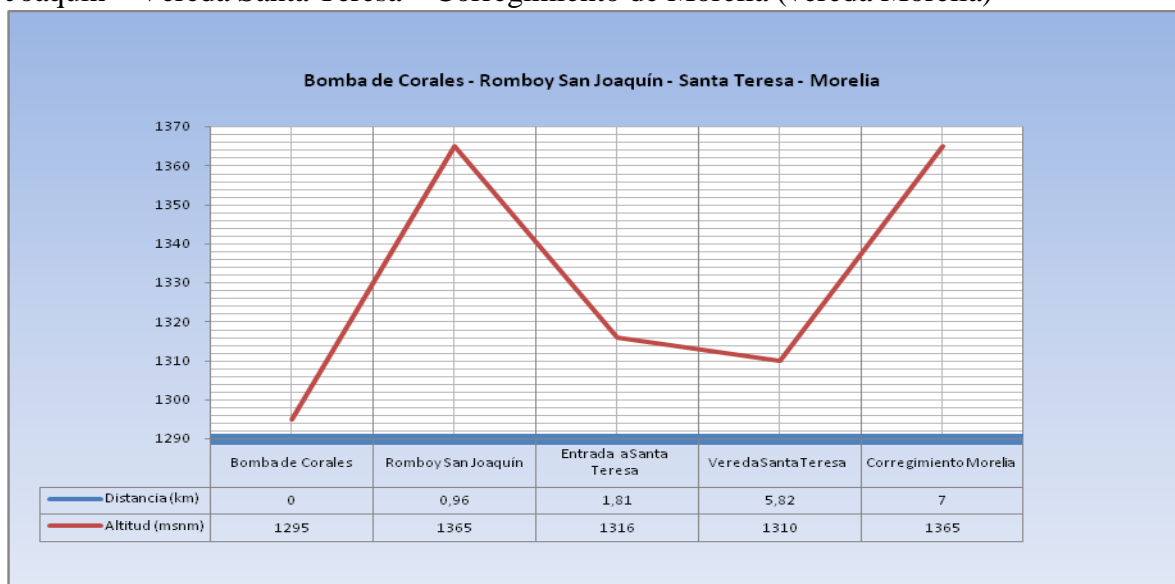
La ruta que muestra la figura 30 es de un nivel de dificultad baja debido a su poco grado de inclinación y su largo terreno llano, especialmente en el tramo desde la entrada a la vía antigua Carrilera hasta la vereda Sucre; además presenta un considerable descenso en el nivel de altitud hasta alcanzar los 1270 msnm en las veredas Betulia y Sucre donde se encuentran los desvíos para subir hasta el corregimiento de Arabia (*ver figura 27*). Este recorrido es ideal para aquellos que están empezando en este deporte y quieren obtener más experiencia en los tramos destapados y llanos, al mismo tiempo es idónea para la práctica del *all mountain* y el *free ride* por la particularidad del terreno y las alternativas que este puede ofrecer.

Figura 31. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín – Barrio Nuevo Sol – Vereda Tres Puertas – Pueblito Cafetero – Bomba de Corales



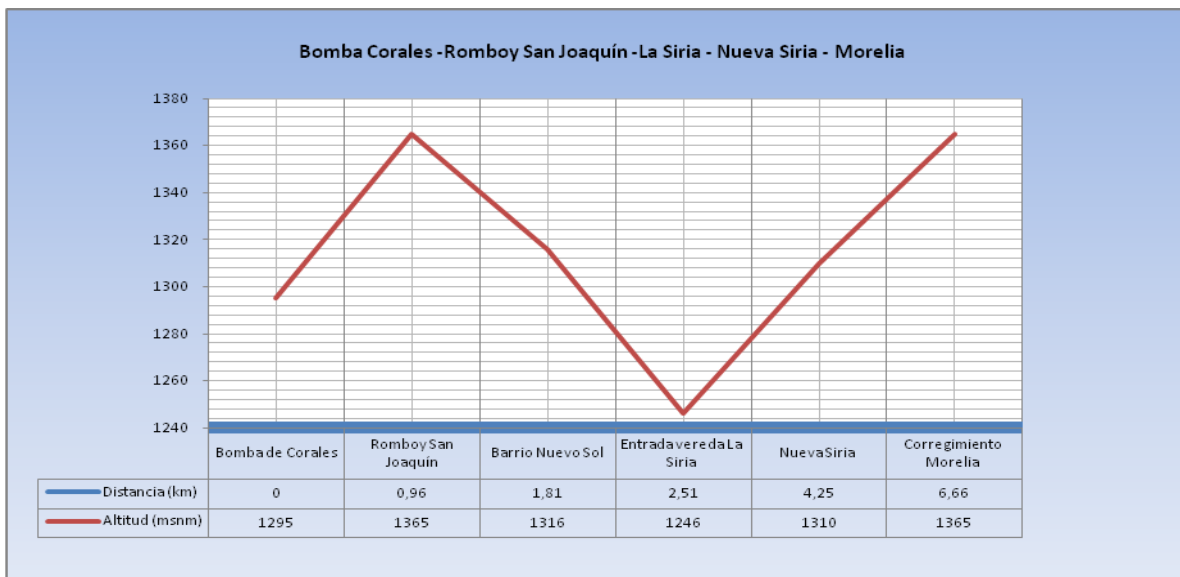
El recorrido que muestra la figura 31 es de baja dificultad principalmente por su corto kilometraje (9.15 km) y corta duración (alrededor de 45 minutos); al mismo tiempo es perfecto para aquellas personas que apenas están empezando a montar en bicicleta de montaña debido a sus no tan pronunciados ángulos de inclinación. La figura muestra un descenso muy marcado en el tramo que va desde la Glorieta de San Joaquín hasta Pueblito Paisa (Mercasa), lo que la hace una ruta fácil, pero se puede aumentar su nivel de dificultad realizándola en sentido contrario. Este recorrido es bueno para la práctica de *All Mountain* y *free ride* y requiere poca preparación física y técnica.

Figura 32. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín – Vereda Santa Teresa – Corregimiento de Morelia (vereda Morelia)



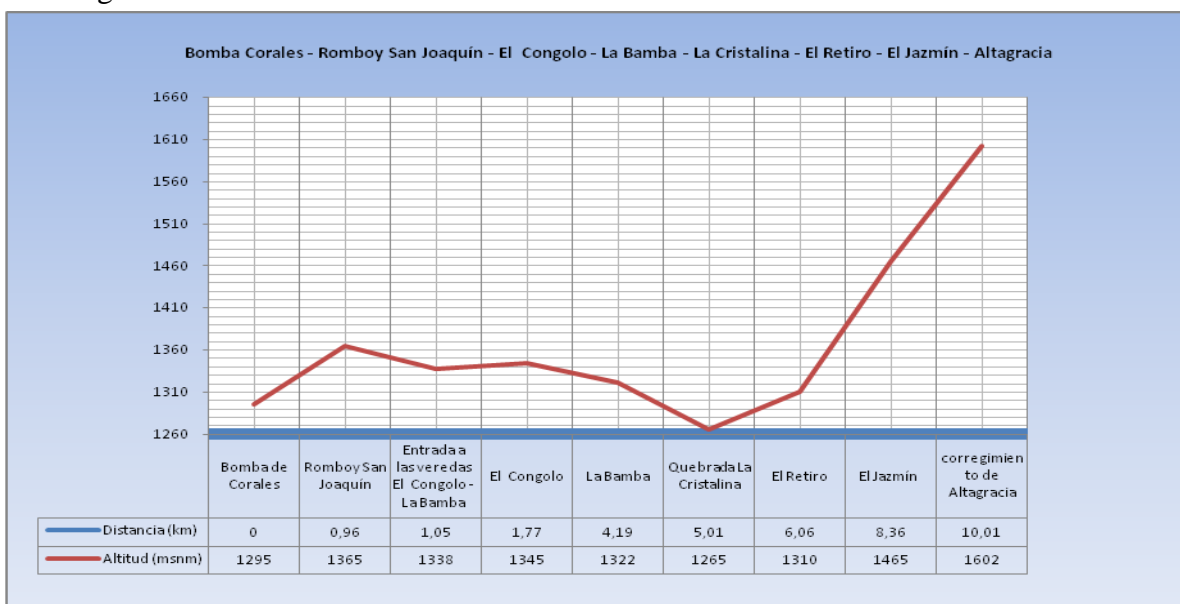
Este recorrido tiene un grado de dificultad bajo principalmente por su corta distancia (7 km) y corta duración (30 minutos aproximadamente); es una ruta rural alterna para llegar al corregimiento de Morelia y se debe entrar por la vereda Santa Teresa ubicada al frente de del barrio Nuevo Sol siendo una vía poco conocida por los amantes del ciclo montañismo. Es ideal para la práctica de la modalidad de *free ride* por corto kilometraje y tiempo de duración.

La figura 33. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín – Entrada Barrio Nuevo Sol – Vereda La Siria – Caserío Nueva Siria – Corregimiento de Morelia



La figura 33 muestra una ruta poco conocida por aquellos que practican el ciclo montañismo, especialmente por su corta duración (30 minutos aproximadamente) y corto kilometraje (6.66 km); este es un recorrido ideal para aquellos que apenas están empezando en este deporte y quieren practicar la modalidad de *free ride*, además no demanda mucho esfuerzo físico y al igual que la ruta mostrada en la figura No. 32 es una vía alterna rural para llegar al corregimiento de Morelia.

Figura 34. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Glorieta San Joaquín – Entrada a las Veredas El Cóngolo y La Bamba – Vereda El Cóngolo – Vereda La Bamba – Quebrada La Cristalina – Vereda El Retiro – Vereda El Jazmín – Corregimiento de Altagracia



El recorrido que muestra la figura 34 es de un nivel de dificultad medio alto principalmente por el ascenso de casi 300 msnm desde la vereda El Retiro hasta el corregimiento de Altagracia, pero su distancia es relativamente corta (10 km) al igual que su tiempo de duración (alrededor de 45 minutos). Se ingresa después de la Glorieta de San Joaquín (vía Altagracia – Arabia) por la entrada de las veredas El Cóngolo y La Bamba hasta llegar hasta la vereda El Retiro pasando por la quebrada La Cristalina y de ahí se debe subir hasta el corregimiento de Altagracia por la vereda El jazmín. Es una ruta ideal para las modalidades de *all mountain*, *free ride* y *cross country* por lo duro del terreno y la exploración de nuevos recorridos.

6.1.8 Corregimiento de Cerritos

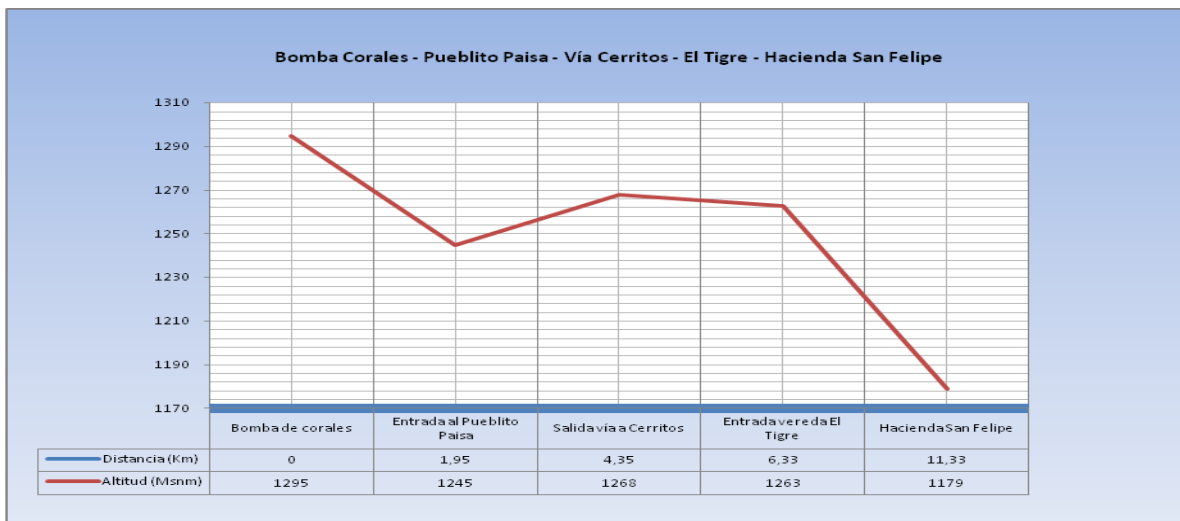
Fotografía 8



El corregimiento de Cerritos se encuentra en la parte occidental del municipio de Pereira y limita con los corregimientos de Caimalito y Puerto Caldas al oeste, con Combia Baja al noreste y con Morelia por el sur. Cerritos cuenta con una temperatura promedio de 24° C y una altitud que va entre 1100 y 1200 msnm. Este corregimiento es un corredor turístico donde se encuentran grandes atractivos como lo son Parque Recreacional Comfamiliar y allí mismo La Gran de Noé donde se pueden observar costumbres campesinas y fauna domestica, el Karting Cross con pista de carros, montaña rusa y deportes extremos, El Coliseo Salomón Armel que presenta las mejores explosiones equinas, el Coliseo de Ferias, balnearios y restaurantes con una gran variedad gastronómica; además es pobladora de grandes condomios, fincas, haciendas y parcelaciones que hacen de este corregimiento y lugar ideal para pasar

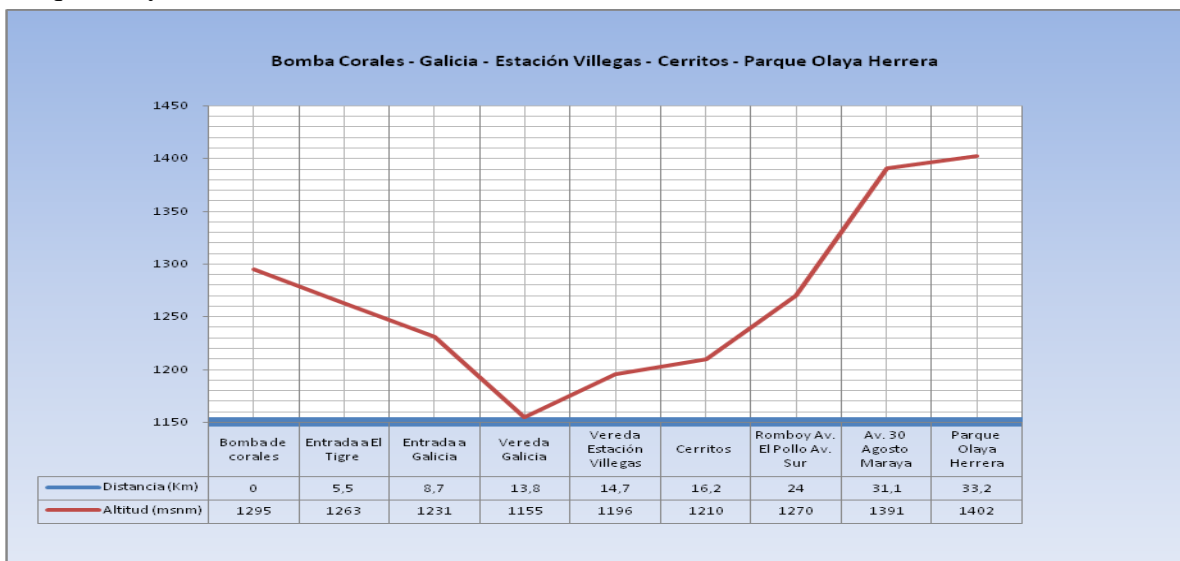
las vacaciones y los fines de semana. De este corregimiento hacen parte las veredas Esperanza Galicia, Galicia Alta y Baja, Estación Villegas y Belmonte Bajo.

Figura 35. muestra la relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Pueblito Cafetero – Vía Cerritos – El Tigre – Hacienda San Felipe



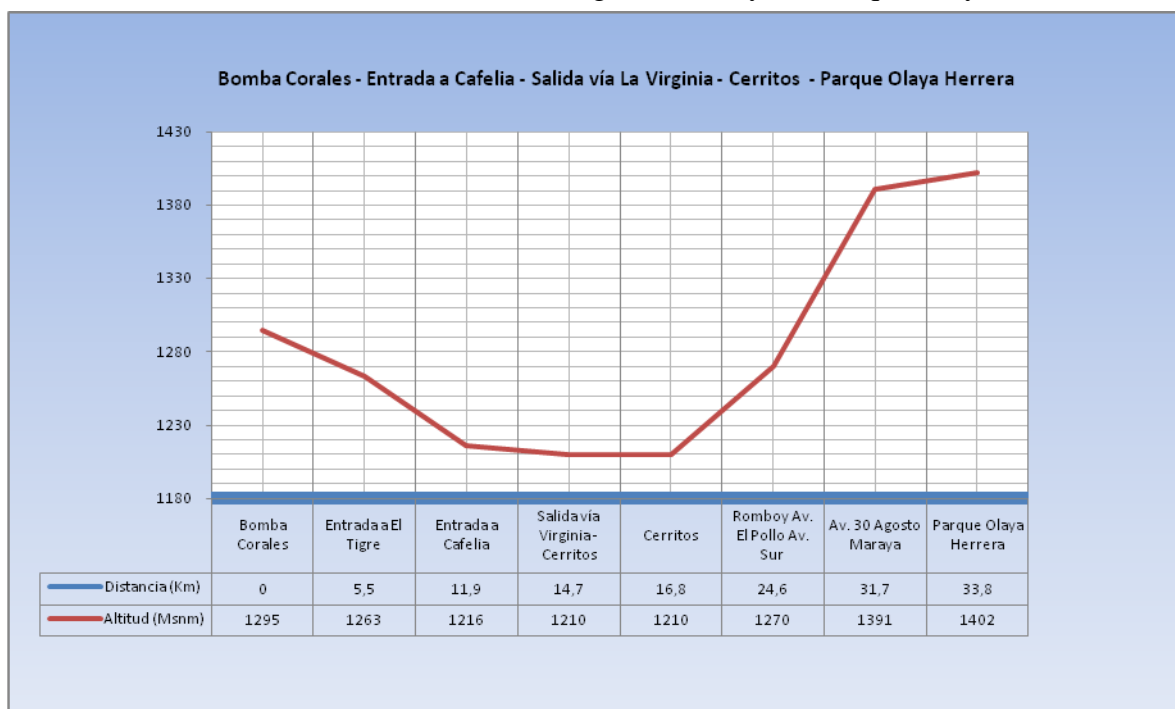
Este recorrido no tiene salida debido a que su último punto de referencia, la Hacienda San Felipe, es propiedad privada y no se permite el paso a particulares, por lo cual se debe devolver por la misma ruta y buscar la salida por la vía Cerritos. Este trayecto tiene un grado de dificultad bajo y se puede apreciar en la figura No. 35 un descenso prolongado de altitud, sin embargo se debe retornar en ascenso por la misma vía hasta llegar a encontrar la salida más cercana. Es propia de la modalidad de *free ride* y se recomienda seguir las indicaciones dadas en la ficha técnica como aplicar un buen protector solar, usar lentes oscuros y cerrados, realizar una constante hidratación, llevar la herramienta adecuada y tener especial cuidado en la vía Cerritos por el tránsito de camiones, buses y vehículos que van a altas velocidades.

La figura 36. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Entrada a El Tigre – Entrada a la Vereda Galicia – Vereda Galicia – Vereda Estación Villegas – Corregimiento de Cerritos –Glorieta Av. El Pollo- Av. Sur – Av. 30 de Agosto (Maraya) – Parque Olaya Herrera



Este recorrido es de una dificultad alta debido a su gran distancia (más de 33 km) principalmente por vía pavimentada (vía Cerritos –Pereira), sin embargo gran parte de su trayecto de ida se realiza por algunas veredas del corregimiento de Cerritos como son Galicia y Estación Villegas. Al llegar a Cerritos se debe retornar por la vía que se dirige a Pereira lo que la convierte en un recorrido de alta dificultad por su gran demanda física. Se debe tener especial cuidado al ingresar en estas dos veredas, debido a que su vía es muy estrecha y a lado y lado del camino habitan familias que transitan sin ninguna precaución. Este recorrido es ideal para la práctica del *all mountain* pero se requiere seguir ciertas instrucciones como utilizar protector solar, emplear lentes oscuros y cerrados, realizar una permanente hidratación, cargar la herramienta adecuada y tener especial cuidado en la vía Cerritos por el tránsito de camiones, buses y vehículos que van a altas velocidades.

Figura 37. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Entrada a El Tigre – Entrada a Cafelia – Salida vía La Virginia - Cerritos – Corregimiento de Cerritos – Glorieta Av. El Pollo- Av. Sur – Av. 30 de Agosto (Maraya) – Parque Olaya Herrera



Esta figura muestra un recorrido de gran distancia (33.8 km) y buena duración (alrededor de 3 horas) lo que lo hace una ruta de un alto grado de dificultad, además presenta un ascenso prolongado desde el corregimiento de Cerritos hasta el Parque Olaya en el retorno al casco urbano Pereira. La mayor parte del recorrido se hace por carretera pavimentada (31 km) por lo que se recomienda usar cubiertas lisas con poco grabado y realizar una constante hidratación por las altas temperaturas que se allí se alcanzan. Al mismo tiempo se sugiere tener especial cuidado en la vía Pereira - Cerritos y viceversa por el tránsito de camiones, buses y vehículos que van a altas velocidades.

Aunque este recorrido no presente ascensos a altas montañas y rutas destapadas se hace legítimo para la práctica de la modalidad de *free ride* porque no presenta desafíos alta montaña y exploración.

6.1.9 Corregimiento de Caimalito y Puerto Caldas

Fotografías 9 y 10



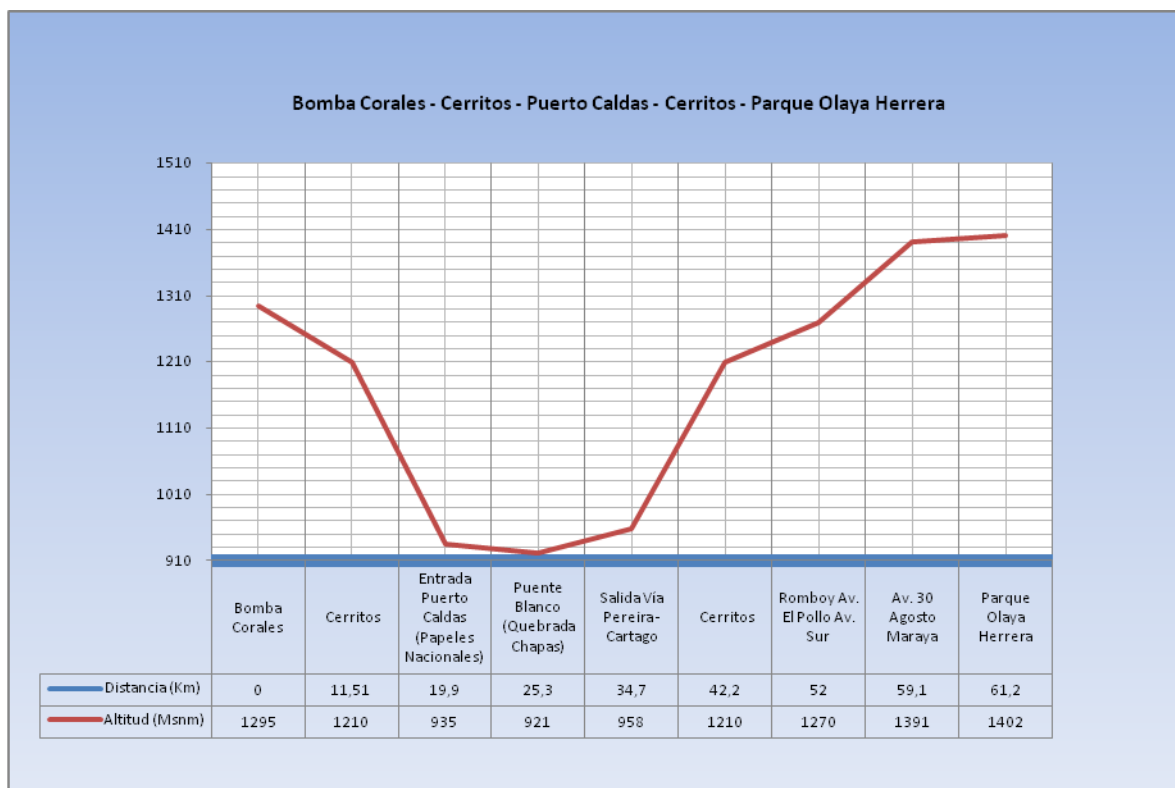
Ambos corregimientos se encuentran en la parte occidental del municipio de Pereira, siendo Puerto Caldas el que se encuentra más al oeste limitando con el municipio de Cartago (Valle), mientras que Caimalito se ubica más al noroeste cercado al municipio de La Virginia. Los dos presentan una altitud que va entre 900 y 950 msnm y mantienen una temperatura promedio de 27° C lo que los convierte en una área ideal para el cultivo de caña de azúcar y piña; Puerto Caldas y Caimalito limitan con los Río La Vieja y Cauca respectivamente lo que les permite sacar provecho de la pesca y de la extracción de arena.

Entre las veredas más importantes se encuentran San Isidro, Puente Blanco y El Cofre por parte de Puerto Caldas, mientras que en Caimalito están las veredas La Carbonera, El Azufral y el primero de Mayo; ambos corregimientos se unen por una la antigua vía del ferrocarril que venía desde el Valle y se comunicaba con el valle del Risaralda.

Es importante enunciar que estos dos corregimientos presentan problemas de abandono por parte de la administración municipal reflejando pobreza, falta de empleo, hambre, ausencia de seguridad y malas condiciones de salud e higiene, especialmente Puerto Caldas; además presentan graves inundaciones en temporada de invierno y falta de agua en época de verano. Todas estas condiciones

hacen de estos dos corregimientos un destino no deseable para aquellas personas que quieran disfrutar del turismo ecológico y ambiental.

La figura 38. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Cerritos – Entrada al Corregimiento de Puerto Caldas (Papeles Nacionales) – Puente Blanco (Quebrada Chapas) – Salida vía Cartago - Pereira – Corregimiento de Cerritos – Glorieta Av. El Pollo- Av. Sur – Av. 30 de Agosto (Maraya) – Parque Olaya Herrera



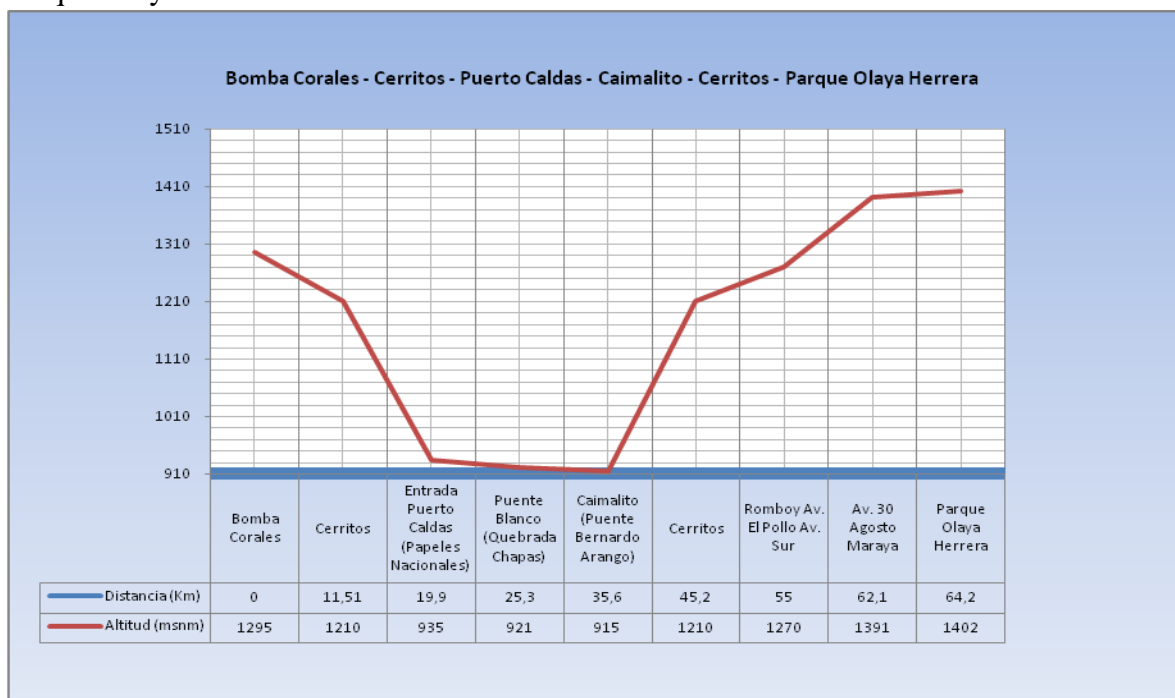
Este recorrido es con seguridad uno de los más largos en cuanto a distancia (61.2 km) y duración (alrededor 5.20 h/min) de todas las rutas mostradas anteriormente en esta investigación y se debe principalmente a la lejanía del corregimiento de Puerto Caldas. Antes de llegar al municipio de Cartago (Valle) se ingresa por la entrada a la fábrica de Papeles Nacionales y se sigue la antigua vía de ferrocarril pasando por las veredas El Cofre y San Isidro hasta llegar a la vereda Puente Blanco sobre la quebrada Chapas, para posteriormente realizar un giro en U y buscar la salida que conduce hacia la vía Cartago – Pereira y así subir hasta Cerritos y retornar por la misma vía de llegada.

Esta ruta ideal para el entrenamiento del *marathon bike* y para la práctica *all mountain* y presenta un nivel de dificultad muy alto debido a su gran distancia y duración por lo cual se sugiere guardar energías para el retorno, donde se debe volver a ascender intensamente hasta alcanzar algunos puntos de partida.

Se recomienda utilizar llantas mixtas ideales para carreteras pavimentadas y destapadas, aplicar protector solar periódicamente por el inquebrantable sol e hidratar constantemente por las altas temperaturas; se debe tener especial cuidado al ingresar a Puerto Caldas debido a que a lado y lado de la vía habitan familias que transitan sin ninguna precaución por esta ruta la cual es muy estrecha. Es importante tener mucho cuidado en la vía Pereira – Cerritos

– Cartago y viceversa por el tránsito de camiones, buses y vehículos que van a altas velocidades.

Figura 39. Relación Distancia - Altitud de la ruta Bomba de Corales – Corregimiento de Cerritos – Entrada al corregimiento de Puerto Caldas (Papales Nacionales) – Puente Blanco (Quebrada Chapas) – Corregimiento de Caimalito (puente Bernardo Arango) – Corregimiento de Cerritos – Glorieta Av. El Pollo- Av. Sur – Av. 30 de Agosto (Maraya) – Parque Olaya Herrera



Este recorrido es el más largo revelado en esta investigación en cuanto a duración (alrededor de 6 horas) y distancia (64.02 km), lo que lo convierte en una ruta de alta dificultad por la exigencia física que esta demanda. Es ideal para el entrenamiento del *marathon bike* aunque también se presta para la práctica del *all mountain* por la exploración de nuevos caminos especialmente en el tramo de Puerto Caldas (sobre la vereda Puente Blanco) hasta el corregimiento de Caimalito.

Se sugiere utilizar cubiertas mixtas ideales para carreteras pavimentadas y destapadas, usar bloqueador solar periódicamente para protegerse del inclemente sol e hidratar constantemente por la alta tasa de sudoración que se presenta al momento de montar cerca del río Cauca; se debe tener especial cuidado al ingresar a Puerto Caldas debido a que a lado y lado de la vía habitan familias que transitan sin ninguna precaución por esta ruta la cual es muy angosta. Es importante tener mucho cuidado en la vía La Virginia – Cerritos – Pereira por el tránsito de camiones, buses y vehículos que van a altas velocidades.

6.1.10 Zona urbana del municipio de Pereira

Fotografía 11

La zona urbana del municipio de Pereira cuenta con un solo escenario para la práctica del ciclismo de montaña ubicado en Parque Metropolitano del Café, siendo una pista de ciclo montañismo que cumple con las normas técnicas para el desarrollo del mismo; a diferencia de todos los espacios mostrados en esta investigación esta pista tiene forma de circuito, esto le permite realizar competencias de *Cross Country* y *Down Hill* en algunos tramos, para campeonatos de ciclo montañismo asistidas por la UCI (Unión Ciclista Internacional) como se efectuaron en los Juegos Bolivarianos del 2005 en esta misma ciudad.

El público en general tiene acceso a este escenario ideal para la práctica del ciclismo de montaña en la ciudad de Pereira, pero se recomienda tener una excelente preparación técnica por la complejidad del circuito en algunos trayectos, además se aconseja tener buenos frenos y una buena suspensión delantera para hacer más fácil y divertido el tránsito por esta pista; dicho lo anterior se puede catalogar este circuito con una



dificultad alta principalmente por la demanda técnica que este requiere, sin importar su poco kilometraje (2.16 km) y corta duración (alrededor de 15 minutos).

7. DISCUSIÓN

Las actividades de deporte de aventura, en este caso en especial las actividades de ciclo montañismo surgen de la necesidad de experimentar emociones nuevas como una forma de escapismo de la rutina y la cotidianidad que se presenta al interior de la ciudades. Esta necesidad llevo al ser humano a idearse la manera de escapar del estrés que produce el trabajo y la vida diaria, utilizando la bicicleta de montaña como un medio de recreación que le permite aventurarse en los espacios naturales alejados del ruido y la contaminación de la ciudad.¹³

La ciudad de Pereira no es la excepción a la regla y hoy en día se puede observar a grandes grupos de personas que salen a divertirse y recrearse a través de la práctica del ciclismo de montaña; esta actividad deportiva y recreativa les permite llegar a área rurales muy alejadas del centro urbano de la ciudad, donde se pueden apreciar los hermosos paisajes verdes, la diversidad de flora y fauna y la amabilidad de la gente que allí habita. Esta ciudad cuenta con innumerables espacios naturales que permiten la práctica no solo del ciclo montañismo sino también de otras actividades de aventura como el senderismo, el campismo, el descenso en cuerda, la escalada natural entre otros. Sin embargo aparece el ciclo montañismo como una de las opciones más elegidas por parte de los amantes a las actividades al aire libre y esto se refleja en la gran afluencia de gente que visita el corregimiento de La Florida los fines de semana especialmente los días festivos. Y es que este corregimiento se ha convertido en un punto estratégico del turismo ecológico de la región, debido a que allí se encuentran dos Parques Nacionales Naturales, un Santuario de Flora y Fauna, además de la entrada al Nevado Santa Isabel, La Laguna del Otún, los páramos, termales y la cuenca media del río Otún; para cualquier amante del ciclo montañismo de la ciudad el corregimiento de La Florida es un lugar trascendental a la hora de montar su bicicleta de montaña debido a que no solo tiene todos estos atractivos naturales, sino que es un punto neurálgico para acceder a otros corregimientos (como La Bella), a otras veredas (como La Suiza, El Cedral, El Cedralito, La Colonia, El Manzano, Las Mangas, La María, San Juan entre otras) y a otros municipios tales como Dosquebradas y Santa Rosa de Cabal. Es por esto que La Florida se ha convertido en un sitio importantísimo para el turismo ecológico de la ciudad y el departamento.

Pero no solo el corregimiento de La Florida ofrece estos atractivos turísticos y ecológicos; no se puede olvidar que el municipio de Pereira cuenta con otros once (11) corregimientos, cada uno con ciertas particularidades que hacen de estos interesantes destinos turísticos para aquellos que se atrevan a visitarlos. Algunos muy diferentes a otros debido a la diferencia de altitudes, lo que hace que tengan diferentes topografías, cultivos, estado de las vías y hasta costumbres de sus habitantes; por ejemplo los corregimientos de La Florida

¹³ GONZALEZ Jorge Ovidio. Orígenes del ciclomontañismo [artículo de internet]. Comisión Colombiana de Ciclomontañismo. 2008. Disponible en: <http://www.cccm.org.co/Html/Historia.asp#Top> [consulta: 15 de marzo de 2010]

y La Bella presenta las mayores altitudes por lo cual son ideales para la siembra de cebolla larga, lulo y granadilla y además sus carreteras destapadas presentan gran cantidad de piedras debido a su cercanía con los afluentes de agua, y qué decir de su gente amable pero reservada tal vez porque viven alejados no solo de la ciudad sino también unos de otros. Le siguen los corregimientos de Combia Alta y Baja con una altitud ideal para el cultivo de café y con vías más accesibles y en mejor estado para el ingreso y salida de camiones de carga de este producto; muy parecido a estos dos están los corregimientos de Altagracia y Arabia que con unos pocos metros menos de altitud se prestan para la siembra y cultivo de plátano, banano y cítricos y donde se su gente amable y festiva alegra los fines de semana con integraciones y fiestas en sus respectivas plazas; además en sus carreteras destapadas predomina mas la gravilla que las mismas piedras, haciéndola difícil para el agarre de las llantas especialmente en los descensos en bicicleta. Y con altitudes menores a los 1.000 msnm se encuentran los corregimientos de Puerto Caldas y Caimalito limites con los municipios de Cartago (Valle) y la Virginia (Risaralda) respectivamente; allí sus carreteras están pasadas de polvo por el inclemente sol y donde la caña de azúcar y la piña están a la orden del día a lado y lado de sus vías y caminos.

De acuerdo a la pregunta problema, de caracterizar las rutas de ciclo montañismo en Pereira, se pudo constatar el buen estado y acceso de las vías, encontrando que las rutas situadas al norte y al oriente presentaban un grado de altitud deferentes (según los resultados) disfrutando de un clima frío y bastante fresco, a diferencia del lado occidental con climas muy cálidos y temperaturas bastante altas por sus altitudes más cercanas al nivel del mar, como es el caso de la ruta Puerto Caldas - Caimalito al nivel del Río Cauca la cual tiene la menor altitud en msnm de todo el municipio.

La prevalencia del buen estado de estas rutas, nos indican el buen desarrollo político y social del municipio de Pereira, a diferencia de Dosquebradas, según estudios realizados por los profesionales Jorge Iván Valencia Rendón y Fernán Tangarife Rivera en su trabajo de grado “Alternativas Físico-Deportivas y Recreativas de Aventura en los Escenarios Naturales del Municipio de Dosquebradas”.

En esta investigación, los investigadores se vieron sometidos a la intensidad y dificultad de ser los primeros en introducir este tipo de actividad como trabajo de grado, debido a esto se convirtió en un reto magnifico en el sentido investigativo, porque no se contaba con un precedente similar con el cual pudiéramos hacer algún tipo de comparación teórica.

Así pues, el municipio de Pereira ofrece a los amantes al ciclo montañismo una variedad de escenarios que deleitan la búsqueda de aventura para aquellos que quieren ir más allá de sus límites físicos y técnicos, y al mismo tiempo mejoran la salud, fomentan el turismo, la recreación y la realización de la actividad física.

A diferencia de los corregimientos, las veredas territorialmente son mucho más pequeñas y hacen parte de estos, encontrándose en muchas ocasiones a gran distancia del casco urbano de la ciudad. Es el caso de las veredas El Cedral (en La Florida), El Manzano (en Tribunales - Córcega), Estación Pereira (en Combia Baja), La Convención (en Combia Alta), Sucre (en La Estrella - La Palmilla), Puente Blanco (en Puerto Caldas) entre otras; esto dificultada mucho mas el recorrido en bicicleta y se debe ir preparado para lo que se va presentando en el trayecto. Es por esto que al momento de recoger los datos se hizo las respectivas

recomendaciones y observaciones tales como hidratación, comida, tránsito de vehículos, estado de la vía, puntos de interés, desvíos, intersecciones, vías de acceso y de salida, recomendaciones mecánicas y técnicas, además de la duración, distancia, altitud, coordenadas, grado de dificultad e imágenes; esta información es esencial no solo para aquellos que quieran aventurarse a seguir estas rutas sino también para la realización teórica del trabajo en la ejecución de graficas, elaboración del mapa, las conclusiones, recomendaciones y en el cumplimiento de los objetivos. Es por esto que se recalca la importancia del instrumento de medición y se considera una herramienta fundamental y útil no solo para el desarrollo de esta investigación sino también para las investigaciones similares que se quieran realizar en un futuro.

Los resultados de esta investigación revelan que existen al menos cuarenta (40) recorridos en la ciudad de Pereira ideales para la práctica del ciclo montañismo y donde se pueden realizar todas las modalidades, desde el *cross country*, *marathon bike*, *free ride*, *all mountain*, hasta el *down hill* y el *up hill*; estos resultados sirven también para la planificación del entrenamiento deportivo del ciclismo de montaña de clubes y ligas que quieran entrenar en esta ciudad, para la realización de torneos y competencias de este deporte y para la planeación de actividades recreativas tales como ciclo paseos. También es importante para la realización de otros deportes como carreras de aventura, maratones a campo traviesa y de deportes de motor como motociclismo enduro, rallys y competencias de cuatrimotos. Así pues los resultados de esta investigación pueden servir para el fomento a la práctica del deporte, la actividad física y salud, la recreación y el turismo ecológico.

Existe una creencia que si profundizamos en la inclusión y ejecución de programas con orientación y educación diseñados para mejorar las condiciones de salud de la comunidad en general, si se emplean estrategias en promoción y prevención disminuiría notablemente los altos costos que deben asumir las entidades de salud pública en la atención y tratamiento de personas con sedentarismo, obesidad y enfermedades coronarias.¹⁴ De esta manera estaríamos aportando a la mejora de la calidad de vida que es uno de los objetivos principales de cada profesional en Ciencias del deporte y la Recreación.

El mapa que se aportó en esta investigación, apoya e incentiva investigaciones de este género que podrían mejorar considerablemente las actividades recreo deportivas al aire libre y turísticas para los habitantes y visitantes, apoyados por campañas publicitarias y paquetes turísticos que aun no existen, lo que le daría un valor agregado al sector y un aporte importante al desarrollo de municipio de Pereira.

¹⁴ PLAN DE DESARROLLO MUNICIPAL. Plan Territorial de salud. Gente Sana para una región de oportunidades. p. 65. Secretaría General de Salud 2008.

8. CONCLUSIONES

- La ciudad de Pereira por su ubicación geográfica, es una ciudad puntual para desarrollar prácticas deportivas saludables, en estas destacamos el ciclomontañismo, debido a que en ella podemos encontrar por lo menos treinta y cinco (35) rutas ideales para hacer deporte con escenarios naturales y de fácil acceso.
- Las características topográficas, climatológicas y geográficas de la ciudad de Pereira la califican como una excelente alternativa a la hora de practicar el ciclo montañismo como deporte y como actividad de aventura y recreación en escenarios naturales, no solo del departamento sino de la región del triángulo del café.
- Los resultados obtenidos en la investigación, nos ayudan a identificar las diferentes rutas y su grado de dificultad, siendo una excelente estrategia a la hora de realizar actividad física para todo tipo de población (deportistas adultos mayores, adultos, jóvenes y niños).
- El ciclismo de montaña aparte de ser un deporte relativamente nuevo, es un aliado de primera mano para la mejora de la calidad de vida de las personas que lo practican, ayuda a disminuir el estrés del cuerpo y de la mente, mejora la circulación, la capacidad pulmonar y respiratoria, al igual que cada vez que se practique puede escoger una ruta diferente y encontrarse con la magnífica biodiversidad de la ciudad de Pereira.
- La mayoría de personas que realizan esta actividad física no tienen una herramienta que les pueda indicar los kilómetros avanzados, el tiempo de duración y la altitud en la que se encuentran, el grado de dificultad, los lugares de atracción más cercanos y debido a esto se limitan a recorrer siempre las mismas rutas desconociendo las otras que se encuentran al mismo alcance y dentro de la misma periferia.
- El 100% de las rutas, son escenarios naturales, donde podemos respirar aire puro, conectarnos con la naturaleza, conocer la biodiversidad que posee la ciudad de Pereira y al mismo tiempo estamos realizando actividad física y disminuyendo los riesgos de enfermedades cardiovasculares.
- Con esta investigación se puede dar inicio a programas de masificación de actividad física al aire libre, fortaleciendo la actividad turística de la ciudad y dando a conocer lugares poco recordados de la región.
- El profesional en Ciencias de Deporte y la Recreación tiene las capacidades facultativas de dirigir, intervenir, crear y desarrollar este tipo de actividades con los diferentes institutos gubernamentales en los cuales es de carácter obligatorio la intervención recreo-deportiva.

- La información recopilada durante la investigación permitió establecer características particulares de cada escenario para la práctica de ciclo montañismo en Pereira, de acuerdo a los ítems incluidos en el instrumento de medición, el cual fue diseñado con el fin de alcanzar los objetivos expuestos en el trabajo de grado; por lo que se pudo concluir el potencial del municipio de Pereira en cuanto a rutas, escenarios y espacios aptos para la práctica y el desarrollo del ciclo montañismo en la región . La sistematización, análisis y comparación de los datos obtenidos fue crucial para la elaboración de las gráficas respectivas y bases estadísticas.

9. RECOMENDACIONES

- Es de vital importancia, involucrar los entes deportivos municipales, para desarrollar este tipo de programas de actividad física, encaminados a preservar el medio ambiente, fomentar el turismo ecológico del municipio y al mismo tiempo mejorar la calidad de vida de los habitantes de Pereira por medio de este tipo de actividades recreo-deportivas.
- Se recomienda a la administración municipal identificar los escenarios y rutas de ciclo montañismo en Pereira más visitadas, para fomentar el turismo ecológico a través de la venta de servicios como alimentación, hospedaje, guianza entre otros, por parte de los habitantes de los corregimientos y veredas.
- El profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación debe jugar un papel muy importante en la creación y ejecución de este tipo de proyectos encaminados al fomento de la actividad física y a la recreación, debido a que este es su principal campo de acción de acuerdo a sus habilidades y capacidades de índole recreo deportivo.
- Es muy aconsejable que para la elaboración de este tipo de investigación es importante tener en cuenta los adecuados implementos deportivos (bicicleta de montaña, casco e indumentaria), realizar una adecuada alimentación e hidratación y tener los equipos especializados (GPS y velocímetro).
- Se deben desarrollar planes para masificar las actividades al aire libre como estrategia para reducir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida de los habitantes.
- Cada vez que un ente administrativo tenga dentro de sus planes de desarrollo actividades al aire libre se recomienda que la dirección, desarrollo y ejecución de estos planes este dirigida por un profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación, porque es la persona más adecuada y capacitada en esta área en el medio profesional.
- Se recomienda tener en cuenta la información arrojada por esta investigación en el momento de realizar cualquier ruta o recorrido en bicicleta de montaña (ubicación geográfica, rutas alternas, condiciones climáticas, grado de dificultad de las rutas) y las observaciones específicas de cada ruta.
- Se recomienda a la secretaria municipal o departamental financiar bicicletas para el préstamo de las mismas para las personas que no posean la misma para que puedan disfrutar de los beneficios de la actividad física por medio del ciclomontañismo.
- Se recomienda antes de salir a realizar cada ruta revisar la red hidro climatológica de Risaralda en convenio con la UTP, para ver el estado del tiempo, ya que ellos la actualizan diariamente. Por seguridad y con el fin de que las rutas que presentan vías con dificultades de terreno se abstengan de realizarla para evitar inconvenientes.

10. BIBLIOGRAFÍA

1. ALCALDIA DE PEREIRA. Generalidades: Así es Pereira. [artículo de internet] Alcaldía de Pereira 2008 p. 2-3. Disponible en: www.pereira.gov.co [consulta: 08 de septiembre de 2009].
2. ALCADIA DE PEREIRA. Secretarías. Secretaría de Educación. Preguntas más frecuentes [artículo de internet] p.1 Disponible en: www.pereira.gov.co [consulta: 09 de septiembre de 2009].
3. FRIEDMANN, G. La Puissance Et La Sagesse. Paris: Gallimard, 1970. 132 p
4. ECHEVERRI Victoria Eugenia, Directora Ejecutiva de FENALCO. Remesas, El tanque de oxígeno de Pereira, revista DINERO disponible en: http://www.dinero.com/wf_InfoArticulo.aspx?IdArt=33805 [consulta: 07 de septiembre de 2009]
5. GERLERO Julia. Diferencias entre Ocio, Tiempo Libre y Recreación. Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación. I Congreso departamental de la Orinoquía colombiana. Villavicencio, Meta octubre 20-22 de 2005. FUNLIBRE.
6. GERLERO Julia. Recreación y Turismo, una vinculación necesaria: Lineamientos para su articulación. IV Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Medellín, Antioquía 21 al 23 de noviembre de 2005. Vicepresidencia de la República Coldeportes/ FUNLIBRE.
7. GONZALEZ Jorge Ovidio. Orígenes del ciclomontañismo [artículo de internet]. Comisión Colombiana de Ciclomontañismo. 2008. Disponible en: <http://www.cccm.org.co/Html/Historia.asp#Top> [consulta: 10 de septiembre de 2009].
8. GONZALEZ Jorge Ovidio. Orígenes del ciclomontañismo [artículo de internet]. Comisión Colombiana de Ciclomontañismo. 2008. Disponible en: <http://www.cccm.org.co/Html/Historia.asp#Top> [consulta: 11 de septiembre de 2009].
9. Portal de INVÍAS-COLOMBIA. Glosario [portal de internet] Instituto Nacional de Vías 2010. Disponible en www.invias.gov.co [consulta: 25 de mayo de 2010]
10. GRANADA ECHEVERRI, Patricia et al. Manual de promoción de la actividad física en Risaralda, tomo I: línea de base. Pereira: Postergraph S.A, 2006. 115 p.

11. JARAMILLO, Clareth A. y RODRIGUEZ, Julián A. Calentamiento previo a la actividad física. Pereira: Universidad tecnológica de Pereira, 2001. 88 p.
12. Aventureroturismoextremo.com 2001. [Página en internet] viajerosnetwork.com 2001 – 2010 Disponible en www.cicloaventureros.com [consulta: 22 de mayo de 2010]
13. LE BRUN, Dominique. Deportes de aventura: escalada, Mountain Bike, Rafting, Canoa, Piragüismo, parapente, salto. Paris: editorial Tikal Ediciones, 1995. 159 p.
14. LONDOÑO Israel Alberto. Plan de Desarrollo Municipal 2008-2011. Pereira Región de Oportunidades. Diagnostico Línea Estratégica: Pereira Amable. pág. 6. [artículo de internet]. Alcaldía de Pereira 2008. Disponible en: http://www.pereira.gov.co/docs/2008/plandllo/planeacion/pag_web/alcaldia/documentos/Diagn%F3stico/Diagnostico%20Pereira%20Amable.pdf [consulta: 10 de septiembre de 2009].
15. LOSADA Raúl Alfonso. Tipos de bicicleta y su funcionalidad. Cuadro funcionalidad y principales características diferenciales. [artículo de internet]. Disponible en: <http://blog.educastur.es/myrylaapuntos02/files/2007/12/ud1-conduccion-y-manejo-de-la-bicicleta-2-tipos-de-bicicleta-y-su-funcionalidad.pdf>. [consulta: 11 de septiembre de 2009]
16. PLAN DE DESARROLLO MUNICIPAL. Plan Territorial de salud. Gente Sana para una región de oportunidades. p. 65. Secretaría General de Salud 2008.
17. RICO CARLO ALBERTO. La Recreación Ambiental. Tomado de un artículo de la revista RETO [artículo de internet] FUNLIBRE 2005. p. 1. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/LaRAmbiental.html> [consulta: 10 septiembre de 2009].
18. ROMANINI, Vinicius y UMEDA, Marjorie. Esportes de aventura ao seu alcance. Sao pablo: BEI, 2002. 177 p.
19. VALENCIA Jorge Iván y TANGARIFE Fernán. Alternativas físico-deportivas y recreativas de aventura en escenarios naturales del municipio de Dos Quebradas. Pereira 2009. 105 p. Trabajo de grado (Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del Deporte y la Recreación.

ANEXO 3

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Corregimiento La Florida (desde la Vereda La Colonia)



Corregimiento La Bella (desde la Vereda El Manzano)



Corregimiento de Combia Baja (desde la vereda Alto Erazo)



Corregimiento de Combia Alta



Panorámica desde el Corregimiento de Altagracia



Corregimiento de Arabia



Sub estación de Policía de la vereda Tres Puertas (Corregimiento de Morelia)



Vía a la vereda La Selva (Corregimiento La Estrella - La Palmilla)



Vereda Puente Blanco (Corregimiento de Puerto Caldas)



Puente Bernardo Arango (Corregimiento de Caimalito)



Panorámica de Pereira desde la vereda Huertas (Corregimiento de Tribunales)



Entrada a la Vereda Galicia (Corregimiento de Cerritos)



Pista de ciclo montañismo del Parque Metropolitano del Café (Pereira)



**LUGARES DE REFERENCIA (SALIDA y/o LLEGADA) DE PRACTICANTES DE
CICLO MONTAÑISMO DE LA CIUDAD DE PEREIRA**

Estación de Servicio Corales (Bomba de Corales)



Estación de ferrocarril (Centro Comercial La 14)



Iglesia San Antonio de Padua (iglesia del Padre Pacho)



Glorieta San Joaquín (Romboy de San Joaquín)



Cerritos



Parque Olaya Herrera

